پرسیارو وەڵامی پزیشکی بۆ هەمووان



وەرگێڕانی
حەسەن شێخ جافر سەرگەتی

نارین

بسم الله الرحمن الرحيم

پرسیارو وەڵامی

پزیشکی بۆ هەمووان

پرسیارو وەڵامی پزیشکی بۆ هەمووان

وەرگێڕانی

حەسەن شێخ جافر سەرگەتی

چاپی دووەم

ناوی کتێب بە کـــــوردی: پرسیارو وەڵامی پزیشکی بۆ هەمووان
وەرگێڕانـــــــــــــــی: حەسەن شێخ جافر سەرگەتی
بڵاوکـــــــــــــــار: کتێبخانەی مەحوی(٢)، کتێبخانەی نارین
نەخشەسازی نـــــاوەوە: شنۆ حمدامین مجید
نۆرە و ساڵی چـــــاپ: دووەم/ ١٤٣٠ك ـ ٢٠٠٩ز
شوێنی چــــــــــاپ: بەیروت ـ لبنان
ژمارەی سپــــــاردن: (٤٥٣)
تیـــــــــــــــراژ: ١٠٠٠ دانە

لەسەر ئەرکی هەردوو

کتێبخانەی مەحوی(٢)، کتێبخانەی نارین

چاپ کراوە

کتێبخانەی نارین

هەولێر/ چوارڕیانی شێخ مەحمودی حەفید

بازاڕی زانست بۆ کتێب وچاپەمەنی

تەلەفۆن: ٢٥١١٩٨٢-٦٦(٠٠٩٦٤)

E- mail: nareen_١@yahoo.com

کتێبخانەی مەحوی(٢)

هەولێر/ پشت پارێزگا

تەلەفۆن/ ٠٧٥٠٤١٢٩٧٠٣

نەخۆشیەکانی هەناو

١ـ ڕیخۆڵە کوێرە(appendicitis)

*** ڕیخۆڵە کوێرە چی یەو کەوتۆتە کوێوە؟**

کیسەیەکی بچووکی بەدرێژی ٣ بۆ ٦cm لەشێوەی پەنجەی دەستکێش لەسەرەتای دەست پێ کردنی ڕیخۆڵە گەورەدایە

*** ئایاڕیخۆڵە کوێرە ئەندامێکی سوود بەخشە؟**

لەوباوەڕەدان ڕیخۆڵە کوێرە پاشماوەی کۆرپەلەیە. پزیشکەکان هیچ کارێکی بۆ قایل نین و پێیان وایە بەلابردنی هیچ ناڕەحەتیەك و تێك چوونێك یان پێك داچوونێك دروست ناکات.

*** ناڕەحەتی ڕیخۆڵە کوێرە چی یە؟**

بریتیە لەهەو کردنی ناوپۆشی کیسەکە.

*** ئایادەبێت هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە نەشتەگەری بکرێت؟**

نەشتەگەری هەمە جۆرە ڕیخۆلەکوێرەیەك، کە نابەسرێتەوە(diagnosis)پێویستە، چوونکە مەترسی ئەوەی هەیە هەوکردنەکە ووردە ووردە هەموو دیوارەکان بگرێتەوەو ببێتە هۆی تەقین و خراپ بوونی کیسەکەو سەرەنجام هەڵئاوسانی پریتۆن پەیدا بکات.

*** تاکوچەند ئەم نەخۆشیە بەربڵاوە؟**

هەوکردنی ڕیخۆڵە یەکێکە لەبەربڵاو ترین ئەونەخۆشیانەی کەدەبێتە هۆی کرداری نەشتە گەری، لەهەموو تەمەنێکدا سەر هەڵ ئەدات، بەگشتی لەگەورە سالانی لاوو منداڵان دا دەرئەکەوێت، بەلام لەوانەیشە لەپیرەکاندا ڕووبدات کەئەوەش بۆ بەساڵا چوان مەترسی دارە.

*** ئایا خواردنی وەك و ناوکی میوەو بنێشت و شتی تر دەتوانێت هۆکاری هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرەبێت؟**

نەخێر.

*** ئایا پێشبینی سەرهەڵدانی ڕیخۆڵەکوێرە دەکرێت؟**

نەخێر.

*** ئایا پێدەچێت هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە لەئەنجامی تێك چوونی هەرسەوەبێت؟**

نەخێر.

ئایا (appendicitis) ڕیخۆڵەکوێرە بۆماوەیە یان (congenital)؟

نەخێر.

*** نیشانەی سەرەکی ڕیخۆڵە کوێرەی کتوپڕ** acute appendicitis **کامەیە؟**

هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە تیژو کتوپڕی ئاسایی یە، بەرزبوونەوەی کەمی پلەی گەرمی، ئازاری لای

ڕاست، دڵ تێك چوون یا ڕشانەوەو قەبزی دەست پێ دەکات ئەم نیشانانە لەوانەیە چەندین کات ژمێر درێژە بکێشێت.

*** گەر کەسێك وابزانێت توشی ئەونەخۆشی یەبووە چی بکات باشە؟**

دەبێت بەم نیشانانە (سك ئێشەو ڕشانەوەو دڵ تێك چوون) و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی هەبێت و گەر ئەم نیشانانە بەردەوام بوو، یاخود توندی کرد، دەبێت بڕواتە لای پزیشك.

*** ئایا دەتوانرێت بۆسك ئێشە(مولەیین– laxative) بەکار بهێنرێت؟**

لەکاتی سەرهەڵدانی سك ئێشەی کتوپڕ نابێت هیچ کات(مولەیین) بەکاربهێنرێت،

ئەگەر ئەم ئێشە هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە بێت، ئەم (مولەیینە) دەتوانێت ببێتە هۆی تەقینی کیسی ڕخۆڵە کوێرە

*** ئایا دەتوانرێت پاك بکرێتەوە؟**

لەبەر ئەو هۆیانەی کەووترا، نەخێر.

***ئایا کاتێك لەسك ئێشەیەکدا ترسی ڕیخۆڵە کوێرەمان هەبێت، دەتوانیت کیسی سەهۆڵ لەسەر ئێشەکە دانێین؟**

سەرەتا دەبێت پزیشك ئاگادار بکەین چونکە پزیشك تادەست پێکردنی کرداری نەشتەگەری دەتوانێت کیسی سەهۆڵ دابنێ لەسەر شوێنی ئێشەکە.

*** بۆیارمەتی (تەشخیص) ناسینەوە، چ ئازمونێك پێویستە؟**

ژماردنی خڕۆکەی خوێن کەبەرزبوونەوەی ڕێژەی(W.B.C) خڕۆکە سپی یەکان نیشان دەدات. چەند تاقی کردنەوەیەکی تر پێش نەشتەگەری ئەنجام دەدرێت.

*** ئایا دەتوانرێت بێ نەشتەگەری و بەدەرمان، چارەسەر بکرێت؟**

نەخێر هیچ کات، بەڵام کاتێك دواخستنی نەشتەگەری پێویست بکات بەکار هێنانی بڕێکی زۆر ئەنتی بایوتیك دەتوانێت سوود بەخش بێت.

*** ئایا ئێشی کتو پڕی ڕیخۆڵە کوێرە دەبێت لەخۆوە نەمێنێت؟**

هێرشی دەردناکی سك هەیە، لەوانەیە لە خۆوە چاك بێتەوە، بەڵام نابێت باوەڕمان هەبێت کەهێرشەکانی تریش هەروادەبێت، دەبێت بەسەر هەڵدانی دووبارەی ئێش بەرەو لای پزیشك بڕۆین.

*** ئایا نەشتەگەری ڕیخۆڵە کوێرە، یان لابردنی مەترسی دارە؟**

نەشتەگەری ڕیخۆڵە کوێرەی کتوپڕی ئاسایی کارێکی سادەیەو کێشەیەکی نیەو(١٠) خولەك زیاتر درێژە ناکێشێت، ماوەی یەك هەفتەش دەخەوێنرێت. لەکاتێکدا کەهەڵاوسانی پریتۆن هەبێت، ئەوا نەشتەگەری گرنگ ترو درێژ خایەن

تره و لەوانەیە نەخۆش تاچەند هەفتەیەك بخەوێنرێت.

*** بۆلابردنی ڕیخۆڵە کوێرە چ جۆرە بیٚ هۆشی یەك بەکار دەهێنرێت؟**

بەگشتی، بێجگە لەهەندیٚ حاڵەتی تایبەت، لەبێهۆشی گشتی کەڵك وەردەگیرێت.

*** دیواری سك لەکوێوە دەبڕدرێت؟**

لەبەشی خوارەوەی ڕاست، بڕینەکە لەوانەیە ئاسۆیی، ستونی یاخود لار بێت، درێژی بڕینەکە لەنێوان ٥ ٣cm بێت.

*** ئایە درێژی بڕینەکە گرینگی هەیە؟**

بەهیچ شێوەیەك، هەندیٚ پسپۆڕی نەشتەگەری وای بەباش دەزانن شوێنی بڕین گەورەتربێت، چونکە چاك بوونەوەی شوێنی برینەکە، لەسەرەتای برینەکە لەیەك کاتدا دەبێت، بڕینی درێژ بەهەمان خێرایی چاك دەبێتەوە،کەبڕینی کورت دەبێت و بەگشتی هیچ ناشیرینی بەجیٚ ناهێڵێت.

*** ئایا پێویستە پێش نەشتەگەری دەرمانێکی تایبەت بەنەخۆش بدرێت؟**

بۆهەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرەی سادە، نەخێر

*** ئاکامی ڕیخۆڵە کوێرەی کتوپڕ(حاد – Acute)ی سادە کامەیە؟**

ئازاری پاش نەشتەگەری کەمە. هیچ دەرمانێکی تایبەتی ناوێت و نەخۆش دەتوانێت لەبەیانی ڕۆژی نەشتەگەریدا بجولێتەوە.برین لەچەندڕۆژێکدا چاك دەبێتەوە.

*** ئایا هەوکردنی برینەکە(دوومەڵی دیوار) پاش نەشتەگەری ڕیخۆڵە کوێرە، بەربلاوە؟**

نەخێر، بەلاٚم لەوانەیە کاتی هێنانەدەرەوەی کیسە هەوکردووەکە، دیواری سك پیس ببێت.

* ئایا نەشتەگەری ڕیپخۆڵە کوێرە خولی لاوازیی و بیّ توانایی بەشوێندا هەیە؟

بەهەوکردنی ڕیخۆڵەکوێرەی سادە، نەخێر.

* ئایانەشتەگەری ڕیخۆڵە کوێرە دەرئەنجامی خراپی لیّ دەکەوێتەوە؟

نەخێر.

* ئایا دوای نەشتە گەریەکە کاری ڕیخۆڵەکان وەکو حاڵەتی ئاسایی دەگەڕێتەوە؟

بەڵیّ.

* ئایادەکرێت ڕیخۆڵەکوێرە هەندیّ جار فڕیّ نەدرێت واتە لانەبرێت؟

بەڵیّ، لەکاتی بوونی دوومەڵیّ، نەشتەرگەر وابەباش دەزانێت تەنها هەوکردنەکە بێنێتە دەرەوە، بەڵام دەبێت بۆ جارێکی تر، چەند هەفتە دوای ئەوە ڕیخۆڵە کوێرەکە دەربکات.

* ئایا دوو گیانی دوای نەشتەگەری ڕیخۆڵە کوێرە قەدەغەیە؟

نەخێر.

* ئایا هەست کردن بەئێش لەجێگەی برینەکەدا زۆرە؟

بەڵیّ، لەوانەیە تاچەند هەفتە دوای نەشتەگەری ئێشی کەمی هەبێت.

* پاش نەشتەگەری ڕیخۆڵە کوێرە چەند دەبێت بۆ؟

- حەمام کردن: تاکو چاك بوونەوە
- بۆرێگەڕۆشت بەکۆلاندا: ٧ بۆ ١٠ ڕۆژ
- کارکردنی ناوماڵ: ١٠ بۆ ١٥ ڕۆژ
- سەرکەوتن و دابەزین بەپەیژەو پلیکانەدا: ٧ بۆ١٠ڕۆژ.

- بۆ لێخوڕینی ماشێن: ١٠ بۆ ١٥ ڕۆژ.
- بۆ کاری سێکسی: ١٠ بۆ ١٥ ڕۆژ.
- بۆ کارکردنی ئاسایی ڕۆژانە:١٠ بۆ ١٥ڕۆژ.
- بۆدەست پێ کردنەوەی چالاکی جەستەیی‌و ماسولکەیی:١٠ بۆ ١٥ ڕۆژ.

خوێن و شیکاری

١- پشکنینی پزیشکی و پارا کلینیك

*** (بایۆلۆ جیست) کێ یە؟**

پزیشك یان دەرمان سازە کەپشکنینێکی بۆ ئەنجام ئەدات و لەئەنجامی پشکنین دەکۆڵێتەوە. ناوبراو بەهاوکارانی پزیشکی خۆی پەیوەندیەکی نزیکی هەیەو لە(تەشخیس) ناسینەوەی نەخۆشیەکاندا یارمەتیان دەدەن.

* (Anatomo – Pathologist) کێ یە؟

ــ ئەوپزیشکە پسپۆڕەیە لەخوێندنەوەی پشکنینی پارچەی وەرگیراوی نەخۆشەکاندا، ئیتر ئەوپارچە وەرگیراوانە بەشێوەی (biopsy بێت، یان لەکاتی نەشتەگەری دا بێت.

*** ئەو پشکنینانەی کەلەتاقیگە تایبەتیەکانی شیکار کردن کامانەن؟**

ـ هەموو جۆرە تاقی کردنەوەکانی خوێن، شیکاری میز، پیسایی، بەڵغەم، شیکاری مادەکانی ناوگەدەو دوانزە گرێ، مۆخی ئێسك و کشتی خوێن و پارچە وەرگیراوەکان، تاقی کردنەوەی شلەی مۆخی دڕکەپەتك (نخاع) و تاقی کردنەوەی ئەوشلانەی لەچاڵەکانی تری لاشە(وەکو چاڵەفرمێسکیەکان یان چاڵەکانی سك)، تێستی دوو گیانی، تێستی دەردراوە ناوەکی یەکان(Endocrine ... وەگێڕ لێدانی هەندێ مادە لەگیان لەبەران بۆ دۆزینەوەی هۆکاری نەخۆشی، تاقی کردنەوەی شانە ناسی(هیستۆ لۆجی)، (خوێندنەوەی خانە شێر پەنجەییەکان لەپەیدا بووە کانی لاشە).

*** ئایا بۆ ئەنجام دانی ئەم شیکاریانە پێویست دەبێت پێش ڕۆیشتن بۆ تاقیگە، ژوان یان کاتی بۆ دابنرێت؟**

ـ هەمیشە دەبێت پێشتر کاتی بۆ بگرین، چونکە لەوانەیە شیکاریەکان کاتی زۆریان بوێت، هەندێکیان پێویستە پێشەکی بۆ بکرێت یاخود ڕەچاوی ووردە کاری بین وەکو بەتاڵ بوونی گەدە، بەوەرگرتنی کات کارمەندانی تاقیگە بەنەخۆش دەڵێن بۆ ئەنجام دانی شیکاری جۆراو جۆر دەبێت پێشتر چ کارێك بەئەنجام بگەیەنێ.

*** ئایا باشە نەخۆش بۆ شیکاری خوێن گەدەی بەتاڵ بێت؟**

بەجۆری شیکارەکەیەوە بەستراوە، گەر مەبەست ناسینی پێك هاتە (بایوکیمیك) ی خوێن بێت، پێویستە پێش(١٢) کاتژمێر خواردن نەخورێت. چونکە مادەکانی ناو کۆئەندامی هەرس دێنە ناو خوێن و پێك هاتەی خوێن و بەشێوەیەکی کاتی دەگۆڕێت.

٢ـ شیکاری خوێن

ژماردنی خڕۆکە خوێنی یەکان چۆن دەبێت؟

کەمێك خوێن (بە ئامێری نویێ لەیەك سی سی کەمتر نەبێت(وەرگێڕ)، لەخوێن هێنەرێك بەنەشتەر لێدانی نووکی پەنجە یان نەرمە گوێچکەی نەخۆش وەردەگیرێت.

*** دیاریکردنی فۆرمۆلی خوێن چی یە؟**

ژماردنی ژمارەی خڕۆکە سورەکان. C. B. R وخڕۆکە سپی یەکان W.B.C. ڕێژەی جۆرە جیاوازەکانی خڕۆکە سپی یەکانە بەتایبەت جۆری (lymphocyte) کان زۆر ترە.

*** هیمۆ گلۆبین چی یە؟**

هیمۆ گلۆبین ڕەنگێکە لەمادەی ئاسن و لەخڕۆکەی سوردا هەیە ئەم ڕەنگە هەڵگری ئۆکسجینە لەسیەکانەوە بۆ ئەندامەکانی تری لاشە.

لەشیکاری خوێن دا چ شتێك کەم خوێنی دەست نیشان دەکات؟

کەم بوونەوەی ژمارەی RB.C. یان بڕی Hb. لەناو خانەکان یان شێوەی خانەکانی خوێن لەکاتی سەیر کردنیان بەوورد بین (microscope).

*** ئایا پزیشك دەتوانێ هەموو جۆرە کەم خوێنی یەکان بەشیکاری خوێن بناسێت؟**

بەڵێ دەتوانێت، کەم خوێنی جۆری هەیەو دیاری کردنی هەرجۆرێکی گرنگی تایبەتی خۆی هەیە چونکە هەرجۆرێك لەجۆرەکانی کەم خوێنی پێویستی بەچارەسەری تایبەت هەیە.

*** لەشیکاری خوێن دا چ شتێك ئاماژەگەری هەوکردنە؟**

گۆڕانکاری خێرایی نیشتن، زۆر بوونی خڕۆکەی سپی W.B.C. (لیۆکو سایتەکان) و گۆڕان و زۆر بوونی(لیۆکو سایتەکان).

*** خێرایی نیشتن چی یە؟**

شیکارێك کە لەسەر نمونەیەکی خوێن کەلەخوێن هێنەرەوە وەردەگیرێت، خوێنەکە دەکەنە لولەکێکی شوشەی تایبەتەوە کەپێك هاتەکەی مادەی دژە مەینە(Anti Coagulation)و لێی دەگەڕێن تاخانەکان لەپلاسما جیابێتەوە، خێرایی نیشتنی خانەکان لەناو لولەکەدا بەخێرایی نیشتن ناودەبرێت

*** گۆڕانەکانی بەبوونی هەوکردن جیاوازی هەیە؟**

هەرچەند خێرایی نیشتن زۆر تربێت هەوکردن بەهەمان ئەوبڕە توند ترو زۆر ترە.

*** تاقی کردنەوەی سیرەم ناسی(سیرۆ لۆجیك) چی یە؟**

جۆرێکە لەتاقی کردنەوە، کەلەسەر(سیرەم)(Serum)ی ئەونەخۆشانە ئەنجام دەدرێت کەپێ دەچێت هەوکردنیان تێدا بێت. بەم مانایە، لە(Serum) دا بەدووی ئەو مادانەدا دەگەڕێن کەجەستە بۆ ڕوو بەڕوو بوونەوە بەو میکرۆبەی کەبنێی کردووە، درووستی دەکات، واتە(Antibody) دژەتەنەکان. چەندتاقی کردنەوە لەم جۆرە هەیە کەئاسایی ترینیان تاقی کردنەوەی(بردە- واسرمن) بۆ نیشان دان و ناسینی نەخۆشی سیفایسرە.

*** گەڕانی دژە تەنەکانی هیترو فیل چی یە؟**

جۆرێکە لەتاقی کردنەوەی(سیریولۆجی) کەبۆ ناسینەوەی (mononeoclos) هەو دارەکان(کاردانەوەی پول بونل راڤید سون) بەکار دەهێنرێت.

*** گەڕانی دژە تەنەکانی هاوشێوە چی یە؟**

تاقی کردنەوەکانی سیریۆلۆجیە کەپێیان دەڵێت ئایا لاشە، دژە تەنی ناسروشتی دروست کردووە یان نا

*** بڕی دژە تەنەکانی دژە Rh. تێست واتە Anti.D چ شتێکە؟**

بەئەنجام دانی، تێستی سیریۆ لۆژی، بون یان نەبوونی فاکتەری Rh. لەخوێنی ژنی دووگیان دا دەردەخات. نەبوونی ئەم فاکتەرە دەتوانێت ببێتە هۆی نەخۆشی مەترسی دار بۆ منالی تازە لەدایك بوو. نەخۆشی (Hemolytic) یا(خراپ بوونی پێکهاتەکانی خوێن)

*** بۆچی پێش نەشتەگەری(لەوزەکان)، شیکاری‌خوێن دەبێت بدرێت؟**

پێش ئەنجام دانی ئەم نەشتەگەریە، کەزۆر جار خوێن بەربوونی بەدواوەیە، پێویستە مەیینی خوێن کونترۆڵ بکرێت. کاتێ ئەنجامی شیکاریانە ئاسایی بێت، نەشتەرگەر دەتوانێ بەبێ ترس لەخوێن بەربوون نەشتەگەریەکە ئەنجام بدات.

*** پشکنین بەultra microscope لەسەر ڕووی زەمینەی تاریك چی یە؟**

پشکنینی ئەو پارچە وەرگیراوەیە کەبەیارمەتی میکۆسکۆپی تایبەت (لەشوێنێکی تارك و ئامادەکراوبەئامێری ڕۆشنایی تایبەت). ئەم تێستە بەتایبەت بۆگەڕان بەدووی(ترپونم)(میکرۆبی سیفلیس) دێت لە (ڕوی شانکر) پارچەیەك وەردەگیرێت. شوناسایی(ترپونم) بەultra microscope جەخت لەناسینی نەخۆشی یە.

*** شیکاری(بایوکیمیك) چی یە؟**

کۆمەڵە تاقی کردنەوەیەکە دەکرێت، بۆدیاری کردنی ئەو مادە کیمیای و کانزایانەی کەهەن لەلاشەدا.

*** سادەترین مادەی ناوخوێن کامەیە؟**

ئەلبۆمین، کالیسۆم، کۆلسترۆڵ، پۆتاسیۆم، گلوکۆز، ئۆزۆت، Urea، کریاتینین، بیلریوبین، فۆسفۆڕ، سۆدیۆم، پرۆتین، یورك ئەسید،

*** ئایا بەشیکاری بایۆکیمی دەتوانرێت نەخۆشیەکان بناسرێت؟**

بەڵێ، لەهەندێك شوێندا ناسینەوەی نەخۆشی بێ شیکاری(بایوکیمی) خوێن ناتوانرێت دیاری بکرێت.

*** ئەو نەخۆشیانەی لەتێکچوونی پێکهاتی کیمیاوی خوێن دروست دەبن کامانەن؟**

ژمارەیان زۆرە، بەربڵاو ترینیان: شەکرە، سست بونی کاری گورچیلە، ژەهراوی بوونی خوێن بەیوریا uremia)ـ وەرگێڕ ـ)، نوقرس(gut) وەهەندێ نەخۆشی ئێسك و جگەر.

*** ئایا بەشیکاری خوێن دەتوانرێت سیفلیس بناسرێت؟**

بۆ ناسینەوەی سیفلیس دەبێت تاقی کردنەوەی(سیریۆلۆجی) بکرێت بۆ گەڕان

بەشوێن(ترپونم)، هەروەها مێژوی نەخۆشی و پشکنینی لاشەی نەخۆش پێویستە.

*** ئایا دەتوانرێت لەبڕی ناسروشتی مادەکان لەخوێن دا، جۆری دەرمان بزانین؟**

بەڵێ، بڕی مادەکیمیاویەکانی ناوخوێن بەزۆری هۆکاری سەرەکین بۆ جۆری دەرمان یان بڕی ئەو دەرمانەی کەدەبێت بەنەخۆش بدرێت.

*** ئایا بەشیکاری خوێن دەتوانرێت ژەهراوی بوونی قوڕ قوشم(pb.) بزانرێت؟**

تاڕادەیەك بەڵێ، کاتی ژەهراوی بوون بەقوڕقوشم خڕۆکەکان لەتاقی کردنەوەی میکرۆ سکۆبی دا، دەرکەوتنی تایبەتیان هەیە، ئەوکرێکارانەی سەروکاریان لەگەڵ ئەوڕەنگانەدا هەیە پێکهاتەی قوڕقوشمیان تێدایە دووچاری ئەم ژەهراویە دەبن.

*** میتا بۆلیسزم چی یە؟**

ئەو بڕە ووزەیە کەلاشەی مرۆڤ لەکاتی پشودا بەشێوەی گەرما سەرفی دەکات. بۆ بەراوردی جۆرەکانی میتابۆلیزم، بەشێوەیەکی گشتی ئەوجۆرانە نیسبەت بەیەکەی کات(کاتژێر) یەکەی تەنەوە کەڕووی لاشە بەمەتر دووجایە، بەیان دەکەن.

*** چۆن میتا بۆلیزم ئەندازە دەگرن؟**

ئەوکەسەی تاقی کردنەوەی بۆدەکرێت دەبێت نیو کاتژمێر بەبێ جوڵەو بەبێ جلی ئاسایی لەژوورێکی پلەی گەرمی(١٨) پلە ڕاکشێت (١٢) کاتژمێر پێش ئەوە خواردنی نەخواردبێت(ئەزموون بەشێوەیەکی گشتی بەیانیان گەدەی بەتاڵ دەبێت) کەسی مەبەست لەمەدارێکی داخراو هەناسەدەدات، واتە: هەوایەك دەداتەوە کەپێکهاتەکەی زانراوە پاشان هەوادەکەنە ناوباڵۆنێك و دەیخەنەدەرەوە و ئەم کارە تائەو ماوەیەی کە ئەندازە گیراوە بەردوام دەبێت، ئەوهەوایەی بەم شێوەیە بەدەست دێت پاشان شی دەبێتەوە تامیتا بۆلیزم دیاری بکرێت.

*** لەم ئەزموونانەدا چ زانیاری یەك بەدەست دێت؟**

ئەم ئەزموونە بەباشی دیاری دەكات كەئایا كاری گلاندی سایرۆید ئاسای یە، یان نا.

*** هایپرگلایسمی(زۆر بوونی شەكری خوێن) عەمدی چی یە؟**

ئەو تێستەیە كەلەئەنجامیدا برێكی دیاری كراو گلۆكۆز دەچێتە ناو لەشی كەسی مەبەست، كەگەدەی بەتاڵ بێت، پاشان لەدووری دیاری كراوو رێك و پێك، بڕی گلۆكۆزی ناوخوێن تۆماردەكەن. زانیاری بەدەست هاتووە بەشێوەی تەوەرە تۆمار دەكرێت و لەوەوە زانیاری گرنگ بەدەست دێت.

*** زانیاری بەدەست هاتووە هایپرگلاسیمی(عمدی) كامەیە؟**

ئەم شیكاری یە توانای شوناسی نەخۆشی شەكر یان ئەگەری تووش بوونی پێش دیابیتی دەدات هەروەها دەتوانرێت نیشان دەری جۆرەها تێكچوونی هۆرمۆنیش بێت

*** ئایا شیكاری خوێنی كەسانی تووش بوو بەنەخۆشی شەكرە نیشاندەری بڕی زۆر بوونی شەكرە؟**

بەڵێ.

٣ـ كشتی خوێن Blood culture(هیمۆكەلچەر، یان كشتی میكرۆب شوناسی خوێن)

*** سودی كشتی میكرۆب شوناسی خوێن چی یە؟**

كاتێك ئەگەری بوونی بەكتریا لەخوێنی كەسێكدا پەیدا بوو، نموونەی لەخوێنی دەگیرێت و لەشوێنی كشتی تایبەت دا(media) دائەنرێت (haemoculture) تاگەشەی ئیحتیمالی ئەم بەكتریانە ببینرێت.

*** ئەو نەخۆشییە سەرەکیانەی کەپۆزەتیف بوونی کشتی میکرۆب ناسی خوێن تییاندا ڕوو ئەدات کامانەن؟**

هەموجۆرەکانی هەوکردنی خوێن(Septicemia) و باکتریمیا..

*** ئایا کشتی(زەرع) خوێن نیشانی وورد دەپێکیت(تەشخیص)؟**

بەڵێ، چوونکە کاتێ بەکتریاکان گەشەبکەن، دەتوانرێت شێوەو ناسنەوەیان دیاری بکرێت.

٤ـ ئەنتی بایۆ گرام

*** ئەنتی بایۆ گرام چی یە؟**

خوێندنەوەی هەستیاری میکرۆبی نەخۆشیەکانە بە ئەنتی بایوتیکی جۆراو جۆر.

*** چۆن ئەم خوێندنەوانە دەبێت؟**

نموونەی خوێن یان میز، کشت(زەرع) ئەدەن و خێرایی زیادبوونی میکرۆبەکان لەبەرامبەر جۆرەها ئەنتی بایوتیك دا ئەندازەگیری دەکەن. بەم شێوە دیاری ئەدات، کام ئەنتی بایوتیك باشتر ڕێ لەگەشەی باکتریای ناوو نموونەکە گرتووە.

*** مایۆ گرام(پشکنینی مۆخی ئێسك) چی یە؟**

تاقی کردنەوەیەکە بەهۆیەوە برێکی کەم لەمۆخی ئێسك بەدەرزیەك نمونەی لێ وەردەگیرێت

ئەو ئەزموونە یارمەتی پزیشك دەدات سەیری شێوەی دروست بوونی خانەکان بکات و بزانێت کە ئایا مۆخی ئێسك خانەی نائاسایی هەیە،یان نا.

*** ئایا پشکنینی مۆخی ئێسك ئازاری هەیە؟**

ئازاری کەمە ئەتوانرێت پێش وەرگرتنی نموونە ئەووشوێنە سرپکرێت.

*** ئایا بەمایۆ گرام دەتوانرێت پەی بەبوون یانەبوونی نەخۆشیەکانی خوێن بەرین و جۆرەکانی بناسرێت؟**

بەڵێ، ئەم پشکنینە سوودی زۆری هەیەو دەبێت هەرجارەی لەبارەی نەخۆشیەکی خوێنەوە گومان هەبێت یان پێویست بێت جەخت لەسەر ناسینی بکرێتەوە، بەکار بهێنرێت.

*** چ کەسێك ئەم پشکنینە ئەنجام دەدات؟**

پزیشکی پسپۆڕ لەپەی بردنی(تەشخیص) نەخۆشی یەکانی خوێن و هەروەها توێکاری ناسەکان بەلام وەرگرتنی نموونەکە هەمووپزیشکێك ئەتوانێ ئەنجامی بدات.

٥ـ شیکاری میز

*** کام میز بۆ پشکنین باشترە؟**

یەکەم میزی بەرە بەیان، ئەویش لەشوشەیەکی زۆر پاك، بەلام بۆ هەندێ پشکنینی تایبەت پێویستە میز لە(٢٤) کاتژمێردا کۆ بکرێتەوە(یەکەم میزی بەرەبەیان وەرناگیرێت و ئەوی تر، بەیەکەم میزی بەرەبەیانی ڕۆژی دواتر کۆدەکرێتەوە) یان میزی پاکژ کەلەتاقیگەدا لەڕێی دانانی سۆندەوە(catheter) دەکرێت، پشکنینی بۆ ئەنجام ئەدرێت.

*** لەشیکاری میزدا بۆچی دەگەڕێین؟**

Albumin glucose،، تفتی یان ترشی بوونی میز، بون یان نەبوونی هەو، بوون یان نەبوونی R.B.C. W.B.C. و ڕەنگدانەوەی زەرداوی(بۆ زەردی Jaundice)بون یان نەبوونی لولەکی شێوە زەڕەبینی کەنیشان دەری خراپ بوونی گورچیلەکانن) بوون یان نەبوونی بلورە کیمیاویەکان و هەندێ هۆرمۆن و.... هتد

*** بون یان نەبوونی ئەم مادانە مانا یان هێمایە بۆچی؟**

شیکاری میز (A/U) زانیاری گرنك سەبارەت بەباری گورچیلەکان و کۆئەندامی میز دەبەخشێت، هەروەها ئەم شیکاریە لەوانەیە بوونی نەخۆشی شەکر، نەخۆشی یەکانی گورچیلەو نەخۆشی تر نیشان بدات.

*** ئایا دۆزینەوەی مادەی نائاسایی لەمیزدا هەمیشە مانای جۆرێك لەنەخۆشی دەگەیەنێت؟**

نەخێر، بوونی ئەم مادانە لەوانەیە کاتی و تێپەڕن، بەڵام بەم مانایە کەشیکاری میز لە دووریەکی دیاری کراووڕێك و پێکدا پێش زانینی بێ سێ و دووی نەخۆشی، هێندە گرنگی هەیە.

*** ئایا باشتر نیە ئەنجام (A./U) بەئەنجامی پشکنینی خوێن دووپات بکرێتەوە؟**

بەڵێ.(A/U) سوود بەخشە، هەمیشە ناتوانرێت لەو شیکاری یە ئاکامی سەد لەسەد بگیرێت.

*** چەندێك دوای دەست پێ کردنی ئەگەری دووگیانی، تێستی دووگیانی پۆزە تیفە؟**

بۆ ئەوەی تێستی دووگیانی بڕوا پێ کراوبێت، دەبێت لانی کەم(١٠) ڕۆژ دوای مێژووی ئاسایی دەست پێ کردنی سوڕی کەوتنە سەر خوێن menstrual ئەنجام بدرێت.

*** ئایا تێستی دووگیانی هەمیشە پۆزە تیفە؟ تەنانەت گەر دوو گیانی لەناو لولەکانی فالوپیش بێت(دوو گیانی دەرەوەی منداڵدان)؟**

نەخێر. بۆ دوو گیانی دەرەوەی منداڵان تێستی دوو گیانی پۆزەتیف نی یەو پشکنینی سەر پێیی کەپزیشك ئەنجامی دەدات زۆر گرنگە.

*** شیكاری دەردراوەكانی گەدە سۆندە خستنە ناو گەدە(Nasogastric tub) چی یە؟**

تاقی كردنەوەیەكە بەهۆیەوە لەدەرهاویشتەكانی گەدە نمونە وەردەگیرێت و شیكاریان بۆ دەكرێت.

*** لەوكردارەدا بەشوێن چی دا دەگەڕێین؟**

بوون یان نەبوونی ترشی هایدرۆكلراید(HCL) كەخانەكانی دیواری گەدە بەشێوەیەكی گشتی دەرپوشێنێت. بوون یان نەبوونی خوێن كەنابێت لەگەدەدا بێت. بوون یان نەبوونی خانە شێر پەنجەی یەكان، بەتاقی كردنەوەی تایبەت دەتوانرێت بگەڕێین بۆ خانەكان، لەڕوشانی گەدەدا.

*** لەچ كاتێكدا شیكاری دەردراوی گەدە گرنگی هەیە؟**

لەكاتی بەردەوام بوونی كەم خوێنیدا(كەم خوێنی بێرمرا) لەم كاتەدا ترشی كلراید ڕێك نادۆزرێتەوە. لەكاتی برینی گەدە یان دوانزە گرێ دا، لەم كاتەدا ئەو ترشی یە زۆر تر لەئاسایی یە، لەكاتی بونی شێر پەنجەی گەدە، لێرەدا تاقی كردنەوە بوونی لاكتیك و هەندێ جارخانەی شێر پەنجەیی نیشان ئەدات. لەبارەی نەخۆشی سیلەوە كاتێ كەوا بزانرێت بەڵغەمی سنگ قووت درابێتەوە بۆگەدە.

*** ئەم تاقی كردنەوەیە چۆن دەكرێت؟**

بەهۆی لولەیەكی پلاستیكی كەلەڕێگەی دەم یان لوتەوە دەنێرنە ناوگەدەوە.

*** ئایا ئەم پشكنینە ئازاری هەیە؟**

نەخێر، دەتوانرێت بلێین كەمێك ناخۆشە، بەڵام ئازاری نی یە.

*** ئایا ئەم پشكنینە مەترسی دارە؟**

نەخێر.

* ئەم کردارە دەخایەنێت؟

بەجۆری پشکنینەوە بەندە،لە چەند خولەکێك، تاچەند کاتژمێرێك درێژە دەکێشێت.

* ئایا دەبێت گەدە خواردنی تێدا نەبێت؟ بەڵێ.

٦ـ ئەزموونی پاپانیوکولاو

* وەرگرتنی نموونەی پاپانیکولاو چی یە؟

ئەوپشکنینەیە کەبەهۆیەوە، بۆشوناسی جۆرەکانی شێرپەنجە، لەخانەکانی ڕووی هەندێ لەئەندامەکان،بەشێوەیەکی گشتی لەملی منداڵدان و ڤاجین(Vaginal) نموونە وەردەگیرێت.

ئەم نمونە خانە زانێك ئەنجامی دەداو ئەزموونێکە لەئاستێکی دڵنیایی بەرزدا. وەرگرتنی نموونەیە لەوانەیە لەبەڵغەمی سنگ، میزیان دەرهاویشتەکانی مەمکیش دا وەربگیرێت.

*چۆن خانەکان کۆ دەکرێنەوەو پشکنینی بۆ دەکرێت؟

بەپیاهێنانی لۆکە بەڕووی (Vaginal) یان ملی منداڵدان دا خانەکان کۆ دەکرێنەوە. خانەی بەدەست هاتوو بەسەر یەکدا بڵاو دەکرێنەوە، پاشان ڕەنگی دەکەن و دواتر سەیری دەکرێت.

* ئایا ئەم پشکنینە ناخۆشە، یان ئازاری هەیە؟ نەخێر.

* چ کەسێك ئەم کارە ئەنجام دەدات؟

پسپۆڕ لەنەخۆشییەکانی ژن داـ D.O.G.ـ پزیشك، یان زیندەوەر ناس(بایۆ لۆجیست)

*** ئایا هەموو ژنێك دەبێت پشکنینی پاپانیوکولا ئەنجام بدات؟**

بەڵێ، هەموو ژنێکی گەورەساڵ دەبێت لانی کەم ساڵێ یەکجار پشکنین ئەنجام بدات. بەم شێوەیە دەتوانرێت ئەوشێر پەنجانەی،کەدەرمان خوازن پێش ئەوەی کارلەکار بترازێت بۆی بدۆزرێتەوەو بخرێتەژێر ڕەحمەتی دەرمانەوە.هەندێ لەم شێر پەنجانەلەکاتی دۆزینەوەی پێش وەختداسەدلە سەد چارە سەر دەکرێت. بەشوێن ئەمەدا وەرگرتنی پارچەنموونە (biopsy) دێت.

٧- پشکنینی بەڵغەمی سنگ

*** لەچ کاتێکدا بەڵغەمی سنگ دەپشکنرێت؟**

بۆ دیاری کردنی بوون یان نەبوونی میکرۆبی سیل یان نەخۆشی یەکانی تری کۆئەندامی هەناسەدان. لەهەندێ حاڵتی ڕەبۆ(Asthma) بۆدیاری کردنی بوون یان نەبوونی خانە شێرپەنجەییەکان، کاتێك گومانمان هەبێت لەبوونی شێرپەنجەی سی یەکان.

***چۆن بەڵغەم دەپشکندرێت؟**

نموونە وەردەگیرێت و نموونەکان بەمیکرۆسکۆب دەبینرێن هەروەها بۆجیاکردنەوەو شوناسی میکرۆب، کشتیش ئەنجام دەدەن.

٨- تاقیکردنەوەی پاشەڕۆ S/E

*** لەچ کاتێکدا داوا دەکرێت بۆ پشکنینی پاشەڕۆ؟**

بۆ ئەو نەخۆشانەی سك چوونیان لەگەڵدایە، بۆنموونە سك چوونی خوێن دار(Bloody diarrhea) کاتی خوێن بەربوونی کۆئەندامی هەرس. هەرکاتێك گومان هەبێت بۆ بوونی مشەخۆرو کرمەکان. بۆ جۆرەکانی کەم خوێنی کەهۆکاری

بەهۆیەکانی پشکنینی تر نەدۆزرابێتەوە بۆ حاڵەتەکانی هەلاوسانی ڕیخۆڵە و هەوکردنێك کە پەیوەندی بەڕیخۆڵە گەورەوە هەبێت.

*** ئایا تازە بوونی نموونەی پاشەڕۆ(Fresh stool) گرنگی هەیە؟**

بەڵێ. نموونەی پاشەڕۆ، دەبێت دەست بەجێ دوای کردنی بەرەو تاقیگە بهێنرێت، گەر وانەکرێت، بەکتریاو مشەخۆرەکان و ئەنزیمی ناو ئەوپاشەڕۆیە لەناودەچن.

٩- کشتی(هەو)

*** بۆچی کشتی هەو ئەنجام دەدەن؟**

بەگەشەپێ کردنی میکرۆبەکان لەژینگەی کشتی تایبەت دا.

*** بۆچی ناسینی جۆری میکرۆبی هۆکاری هەوکردن گرنگە؟**

هەڵبژاردنی دەرمان بەپێی جۆری تەواوی میکرۆبەکە دەبێتە هۆی چاکبوونەوە، هەستیاری میکرۆب بەدەرمانەکانی(ئەنتی بایوتیك) بۆ هەستیاری میکرۆبێکی تر جیاوازە. ناسینی ووردی جۆری میکرۆب و هەستیاری ئەو، بۆ بەگژاچوونەوەی نەخۆشی وادەکات کەدەرمانی باشترو لەبارتر بەکار بهێنرێت.

*** شانە(Tissue) وەرگرتن چی یە؟**

پشکنینی وورد بینی بەشێك لەنموونەی شانەێکە پزیشك یان نەشتەگەر وەری دەگرێت.

*** وەرگرتنی شانە لەکوێ دا وەردەگیرێت؟**

لەنەخۆشخانە یاخود لەنەخۆش گا(عیادە) ی پزیشکی یەکان.

*** وەرگرتنی شانە بەدەرزی چی یە؟**

جۆرێکە لە شانە وەرگرتن کەبەدەرزیەکی تایبەت ئەنجام ئەدرێت. بەم دەرزیە

لەبەشێکی ئەو ئەندامەی کەدیاری کراوە بۆ پشکنین نموونە وەردەگیرێت پاشان بەتوێکارزان ئەو خانانەی کەبەم شێوە بەدەست هاتووە دەخوێنرێتەوەو پشکنینی بۆ دەکرێت.

*** ئایا شانە وەرگرتنی شێوەی دەرزی بەئەندازەی شانە وەرگرتنی ئاسایی ووردە؟**

نەخێر بڕی شانەی بەدەست هاتوو بەیارمەتی ئەو دەرزی یە هێندە کەمە کەزۆر جار بەدژواری دەتوانرێت بەپێی ئەو پشکنینە خوێندنەوەو(تەشخیص) ئامادە بکرێت.

*** وەرگرتنی شانە بەچەقۆی نەشتەرگەری یان وەرگرتنی شانە ڕاستەو خۆچی یە؟**

بڕینی بەشێك لەئەندامێك یان شانە گومان لێ کراو بەهۆی چەقۆی نەشتەرگەری. نموونەی وەرگیراویش هەم بەچاوی ئاسایی و هەم بەوورد بین دەپشکنرێت و توێکارزان Anatomo—pathologist دەیبینێت.

***وەرگرتنی شانە(لابردن) چی یە؟**

جۆرێکە لەشانە وەرگرتن کەلەڕێیەوە هەموو شانەکان یان ئەندامی نەخۆش دەبڕێت و پاشان پشکنینی بۆ دەکرێت.

*** تاقی کردنەوەی توێکاری نەخۆشی ناسینpathologist Anatomo– ی کاتی یان کاتی نەشتەرگەری چی یە؟**

پشکنینی خێرای وورد بینی شانەی گومان لێکراو لەکاتێکدا کەنەخۆش لەسەر تەختی نەشتەرگەری کەووتووە.

***ئایا تاقی کردنەوە لەکاتی نەشتەگریدا بێ هەڵەیە؟**

نەخێر. ڕەوشی بەکار هاتوو لەبەستەڵەك کردنی شانەکان و پشکنینی وورد بینی خێرا یان ووردی ڕەوشی ئاسایی کەکاتێکی زۆرتر دەبات، بێ هەڵە نی یە.

*** سودی پشكنينی كاتی نەشتەرگەری چی يە؟**

پێزانينی خێرایی نەشتەرگەری لەوەی كەشێر پەنجەی خراپە ياخود، نا.

*** لەچ حاڵەتێكدا پشكنينی كاتی نەشتەرگەری سودی تايبەتی هەيە؟**

لەدياری كردنی ئەوەی كەئايا لوی مەمك شێر پەنجەی خراپە يان نا.

*** ئايا توێ كاری نەخۆش ناس(Anatomo pathologist) هەركەبانگ كرا بۆ ژووری نەشتەگەری دەتوانرێت بڵێت، ئايا شانەی شێرپەنجەيی خراپە، يان نا؟**

نەخێر گەر كەم ترين گومان دوای شيكاری لەكاتی نەشتەگەريدا هەبێت، بۆ خوێندنەوەی قوڵتری شانەی گومان لێكراو، مۆڵەتی يەك دوو ڕۆژێكی دەوێت.

١٠ـ كاريۆ تيپ

*** كاريۆ تيپ چی يە؟**

وێنەی كرۆمۆزۆمەكانە، كە بەميكرۆ سكۆب گيراوە.

*** بەكاری چی دێت؟**

بەكاری گەڕان بەدوای تێكچوونی كرۆمۆزۆمی. تائێستا دەرەوەی كرۆمۆزۆمەكان ناسراوە. جا لەبەر ئەوە دەتوانرێت بەخوێندنەوەی وانەی وورد بينی كرۆمۆزۆمەكان، پەی بەوە ببرێت، كە ئايا كرۆمۆزۆم ئاسايی يە، يان كرۆمۆزۆمێك كەمە يان زۆرە.

*** چۆن كاريۆتيپ دەگرن؟**

ژمارەيەك خانە لەپێست، مۆخی ئێسك، گون، شلەی ناومنداڵدان وەردەگرن، ئەم خانانە ڕەنگ دەكەن و پاشان بەوورد بين سەيری دەكەن.

*** هێنانە دەرەوەی شلەی پەردەی ناوسی یەکان لەچ کاتێکدا دەبێت؟**

گەر شلەیەك لەچالی قەفەسەی سنگدا کۆ بووبێتەوە، بۆ هێنانەدەرەوەی، بۆ ئەوەی کەبزانرێت کەئایا میکرۆبێك بووەتە هۆی هەلئاوسانی پەردەی ناو پۆشی سییەکان(ذات الجنب) بەمەبەستی ناسینی جۆری میکرۆب، بۆدیاری کردنی بوون یان نەبوونی خانە شێرپەنجەیی یەکان، کاتێك گومانی شێرپەنجەی پەردەی ناوپۆشی سی یەکان بێت.

*** ئایا هێنانەدەرەوەی ئەوشلەیە ئا زاری هەیە؟**

ئازاری دەکرێت(تەحمول) بکرێت، بەشێوەیەکی گشتی پێش بردنەخوارەوەی دەرزی(needle)، بەنجی ئەو شوێنە دەکرێت.

*** ئەم کارە لەکوێ ئەنجام دەدرێت؟**

لەتاقیگەکاندا، لەنەخۆشگە(عیادە)ی پزیشك و نەخۆشخانەکاندا.

١١ـ دەرهێنانی شلەی ناوسك ASPRATION:

*** لەچ حالەتێکدا ئەم کارە دەکرێت؟**

گەر شلەیەك لەچالی سکدا کۆبووبێتەوە، بۆ هێنانە دەرەوەو دیاری کردنی بوون یان نەبوونی باکتریاکانی هۆکاری هەل ئاوسانی پەردەی پریتۆن بۆ دیاری کردنی بوون یان نەبوونی خانەشێرپەنجەییەکان.

١٢ـ هێنانەدەرەوەی C.S.F. لەکەمەردا؟

*** هێنانە دەرەوەی C.S.F. چی یە؟**

وەرگرتنی نموونەیەك لەشلەی مۆخی برپرە لەکەنالی بڕ بڕە لەسەر ڕووی بڕبڕەکانی کەمەر. بۆ ئەم کارە لەدەرزی سوود وەردەگیرێت.

*** بۆچ مەبەستێك فەرمانی ئەم كارە دەردەكەن؟**

بۆ پەی بردن بەبوونی یان نەبوونی هەوكردن لەناو شلەی(نخاعی) وپەردەی مێشك(meningism). بۆ پەی بردن بەبوونی فشاری زۆرتر لەئاسایی. لەئەنجامی بوونی ئەگەری(لو) لەمێشك یان (نخاع) دا.

*** ئایا ئەم كارە ئازاری هەیە؟**

نەخێر بەڵام كەمێك ناڕەحەتی هەست پێ دەكرێت. دەتوانرێت پێش چوونەناوەوەی دەرزی یەكە، ئەوشوێنە سڕبكرێت.

پێست و حەساسیەت

ئا لێرجی، یا هەستیاری

*** ئا لێرجی چی یە؟**

ئالێرجی یا هەستیاری(حەساسیەت) هەستیاری نائاسایی بەرامبەر بەیەك یا چەندمادە کەلەکەسانێکدا ئەم حاڵەتەیان نیە، نا بنە هۆی هیچ کاردانەوەیەك یاخود کاردانەوەیەکی کورتیان هەیە.

*** چ مادەیەك لەوانەیە(حەساسیەت) هەستیاری دروست بکات؟**

هەرچی ئەوانەی کەدەستیان لێ ئەدەین یان دەیان خۆین یان هەڵی دەمژین لەوانەیە ببنە هۆی کاردانەوەی هەستیاری ئەو مادانەی دەبنە هۆی هەستیاری(حەساسیەت)، پێیان دەوترێت هەستیار هێنەرو ژمارەیان بەسەدان جۆر مەزەندەدەکرێت.

*** ناسراو ترین مادەی هەستیاری هێنەر کامانەن؟**

تۆزی درەختەکان، گیاکان، دانەوێڵە، تۆزوخۆڵی ناومالْ، پەشم و پەڕی گیانلەبەران، پێوەدانی مێرووەکان، هەندێك خواردن، دەرمانەکان،(وەکو ئەسپرین، ئەنتنی بایوتیك، ڤاکسینەکان،... هتد) مادەکیمیاویەکان.....

*** هەستیاری(حەساسیەت) چۆن هەڵدەدات؟**

یەکێك لەبەربلاوترین نیشانەکانی هەستیاری(حەساسیەت) سەرهەڵدانی تەنگەژەو نائارامی یەوو لەکاتێکدا کەنەخۆش لەنێوان دوو گێژاودا بەتەواوی لەش ساغە. نیشانەکانی(حەساسیەت) هەستیاری لەتاکەکاندا بەپێی مادەی هۆکاری حەساسیەت جیاوازە، باوترین ئەم نیشانانە بریتین لە: کاردانەوەی هەناسە: پژمین، هەلامەت،(ڕەبۆ) (Asthma). کاردانەوەی پێست: خواردن، سووربوونەوە،

بەرجەستەبوونی و زیپکە،. کاردانەوەی کۆئەندامی هەرس: ڕشانەوە، سك چوون، ڕەقیتەبوونی ماسوولکەکانی گەدە. کاردانەوەی جۆراوجۆر: سەرئێشەی جیاواز، ئێشی جومگەکان، بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی، هەوکردنی پێڵوی چاو(Conjunctivitis)

ناسراوترین ئەونەخۆشیانەی کەهەستیار هێنەرەکان دەبنە هۆکاری، کامانەن؟

هەڵامەتی یۆنجەیی، بەربوونی ئاوی لووت، هەستیاری وەرزی،(ڕەبۆ)، ئیکزیما، بەرجەستەبوونی پێست، ئێش و خوراندنی پێست، سەرئێشەی میگرینی(شەقە سەر کە ئەویش چەند جۆرێکە_وەرگێڕ)

*** چۆن دە توانرێت بزانرێت کەسێك هەستیاری(حەساسیەت) ی هەیەو چی بووەتەهۆی ئەم هەستیاری یە؟**

کاتێك لەنەخۆشێکدا کاردانەوەی هەستیاری بینرا، پزیشك بەپرسیارکردنێکی ڕێکوپێك دەکۆشێت سەرجەم هۆکاری دەوروبەری نەخۆش(هۆکاری ناوماڵ و، شوێنی ئیش وکارودەوروبەری) و هەرچی سەرهەڵدانی تەنگەژەی حەساسیەت(وەرز، ڕۆژو کات)ە دیاری بکات، بەم شێوەیە پزیشك شوێن پێ و هەڵبژاردنی ئەزموونەکانی پێست یان هۆکاری هاندان دەدۆزێتەوەو دەتوانێت ئەوهۆیانەی

کەنەخۆش بەرامبەر بەوانە هەستیار(حەساسیەتی هەیە) دیاری بکات. بۆ نموونە پشکنین لەبارەی منالێکەوە کەهەرشەوێك یاری لەگەڵ پشیلەدا بکات ئاسم(ڕەبۆ) ی تووش دەبێت و یان شەوانە لەژێر لێفەیەکی بەپەڕ درووست کراودا دەخەوێت، بەپشکنین بۆ جووتیارێك کەهەموسالێك لەدووەم مانگ یان سێ یەم مانگی بەهاردا هەڵامەتی یۆنجەیی دەگرێت جیاوازە.

*** پشکنینی پێست کامانەن؟**

ئەومادانەی گومانیان لێدەکرێت و بوونەتە هۆی هەستیاری (حەساسیەت) زۆر زۆر ڕوونی دەکەنەوە، واتە خاوی دەکەنەوەو دەیدەن بەسەرپێستدا ئەو بەریەك

کەوتنە دەتوانێت بەدان بەسەری مادەی گومان لێکراو بەسەرپێستدا بێت(کاردانەوەی سەرپێست) یا بەدەرزی دەکرێت بەژێر پێستدا (sub cutaneous)(کاردانەوەی ژێر پێستی) یان کردنەناوەوە لەڕێی بڕینی ڕووی پێست(کاردانەوەی پێست) بەشێوەیەکی گشتی کاری گەری دەوروبەری(١٠) جۆر مادە لەچەند (سم) یشدا بەسەرپێستەوە(تێست) تاقی دەکەنەوە. لەوشوێنەی کەمادەی گومانی هۆکاری حەساسیەت. دانراوە، کاردانەوە دیاری دەدات (پەڵەی سوور).

*** تاقی کردنەوەی هاندان چی یە؟**

هەندێ مادەی هۆکاری هەستیاری(حەساسیەت) نابنە هۆی کاردانەوەی ژێر پێست، لەم حاڵەتەدا کەسی ئەزموون کراوو(تێست کراو) ناچاردەکەن ئەومادانەی بۆی دانراوە بیخوات یان هەڵی بمژێت.

*** ئایا ئەم تاقی کردنەوانە مەترسی دارن؟**

بەشێوەیەکی گشتی نەخێر. بەڵام دەبێت پزیشکی پسپۆڕ ئەم کارە ئەنجام بدات، چونکە نەوەك ببێتە هۆی تەنگەژەی هەستیاری (حەساسیەت) توندوتیژە.

*** ئایا ئەنجامی تاقی کردنەوەکانی پێست متمانەی پێ دەکرێت؟**

بەداخەوە نەخێر. دەرەنجامی تاقیکردنەوە متمانەی تەواوی پێ ناکرێت. لەوانەیە کەسانێك هەبن بەوتێستە کاردانەوەی هەستیاری نیشان بدەن بەڵام بەرامبەر بەئەومادانەی گومانیان لێ دەکرێت.

حەساسیەتیان پێیان نەبێت. یان بەپێچەوانەوە. لێکدانەوەی تاقیکردنەوەکان بەپرسیارو وەڵامی سەرپێیی جیاوازەو تاقی کردنەوە هاندانەکان لەڕێی هەڵمژینەوە، لەوانەی کەلەڕێی قوت دانەوە، بێ خەم ترن.

*** ئایا ئەم تێستانە ئێشیان هەیە؟**

نەخێر.

*** ئایا(حەساسیەت) هەستیاری چارەسەر دەکرێت؟**

باشترین چارەسەری (حەساسیەت) هەستیاری نەهێشتنی هۆکاریەتی. بەڵام ئەم کارە هەمیشە ناتوانرێت بکرێت و سەرنجام دەبێت دەست بۆ خولێکی دەرمانی بکرێت بۆ نەهێشتنی حەساسیەوت و ئەوەش چارەسەرێکی درێژ خایەن و لەسەرخۆ نیە بەڵام دەرنجامێکی بەرچاوی هەیە.

*** ئایا چارەسەری هەستیاری(حەساسیەت) بۆ هەتاهەتایە درێژەی دەبێت؟**

چارەسەر تاکاتێك نیشانەکانی(حەساسیەت) هەستیاری بمێنن. درێژەی دەبێت. هەندێ جار دەتوانرێت هەستیاری لەو ئاستەدا کەبۆ بڕینی دەرمان بەدەست بێت، کورت دەکرێتەوە.

*** ڕۆڵی کۆرتیکۆیدەکان لەچارەسەری هەستیاری (حەساسیەت) ی داچی یە؟**

کۆرتیکۆیدەکان نیشانەی خراپی تەنگەژەی هەستیاری دەرەوێننەوە، بەڵام هۆکاری نەخۆشی لەناونابەن، جالەبەرئەوە نەخشی چارەسەر نانوێن. هەروەها لەبەر ئەوەی بەکارهێنانیان دەبنەهۆی مەترسی بۆ نەخۆش نابێت بێجگە لەوەی کەبەئاگاداریەکی تەواو بەبڕیاری پزیشك، ئەویش تەن بۆ ماوەیەکی کەم بەکاربهێنرێت باشە.

*** ڕۆڵی دژەهستیامینەکان چی یە؟**

دژەهیستامینەکان، بەسەر زۆرێك لەو(حەساسیەت) هەستیاریاریانەدا وەکو بەرجەستەبوونی پێست، هەلامەتی یۆنجەیی هەندێ جار(ڕەبۆ) وەك لابەری نیشانەکانیان ڕۆڵیان هەیە. بەڵام ئەم مادانە بۆ حاڵەتەکانی تری حەساسیەت بەو شێوە کاری گەرنین. دەرمانی دژە هیستامین کاری گەری بەسەر خودی حەساسیەتدا نی یەو تەنیا نیشانەکانی دەرەوە کەم دەکاتەوە.

*** ئایا دەتوانرێت(حەساسیەت) هەستیاری بووە ستێنرێت؟**

لەڕووی گشتییەوە، بەڵێ. ئەوکەسانەی کەحەساسیەتیان هەیە، دەبێت ئەومادانەی دەبنە هۆی، پارێز بکەن، بۆ نموونە نابێت لەوەرزی تۆزو غوباری گوڵ لەناوچەی کوێستانی بگەڕێن و تادەتوانن لەتۆزو غوباری ناومالْ دوور بکەونەوەو هەوڵ بدەن دووکەڵ هەڵ نەمژن.... هتد.... بەتەواوی لەماندووبوون جۆش و خرۆش پارێزبکەن.

* بەربڵاوترین هۆکاری هەستیاری لەتازەبوونی منداڵدا چی یە؟

خواردن و ئەوشتانەی کەبۆ پارێزگاری لاشەیان بەکاردێن.

*** ئایا هەستیاری(حەساسیەت) ی بۆ ماوەیە؟**

ڕای زۆری پسپۆڕەکانی هەستیاری ئەوەیە کەلەباربوون بۆ هەستیاری (حەساسیەت) ی بۆماوەییە. یان بەشێوەیەکی تر منداڵانی کەسانێك کەحەساسیەتیان لەگەڵایە ئاسانتر دەیگرن تا ئەوانەی کەدایك و باوکیان هەستیاری(حەساسیەت) یان لەگەڵدا نیە.

*** ئایا دەتوانرێت بۆئەم منداڵانەی لەدایك و باوکیان بۆیان ماوەتەوە، ڕێ بگیرێت؟**

بەڵێ، بەسوود وەرگرتن لەشیری کوڵاو بەهەڵم بوو لەجیاتی شیری نەکوڵاو. نابێت بەم جۆرە منداڵانە بەیەك جار و زیاتر لەیەك خواردنی تازە بۆ گەدەیان ئەویش بەبڕی کەم بدرێت و بەم شێوە سەرهەڵدانی کاردانەوەی هەستیاری منال هەست پێ دەکرێت و بەم شێوەیە خواردنی هۆکاری سەرهەڵدانی هەستیاری دەردەکەوێت. لەبەرنامەی خواردنی منداڵەکە هەڵدەگیرێت و نایدرێتێ.

دەبێت خواردنی ڕەق وەکو ماسی و هێلکە درەنگ تر بەم جۆرە منداڵانە بدرێت و ژوورەکەی هەتا ئەکرێت تۆزو غوباری تێدا نەبێت لەگەڵ سەگ و پشیلەدا تێکەڵی نەبێت و یاری منداڵانەی خوریدار نەبێت. گرنگ ئەوەیە کەدەبێت هەمیشە پزیشك

منالّەکە لەمێژووی هەستیاری باوك و دایکی ئاگادار بکاتەوە.

*** ئایا پیێ دەچێت حەساسیەت لەخۆوە نەمێنێت؟**

بەڵێ، بەلاّم زۆر کەم.

*** ئایا حەساسیەت وەرزی یە؟**

هەندێکیان وەرزین، ئەوانەی بەتۆز وەشاندنی گوڵەکان حەساسیەتیان هەیە بەزۆری لەمانگی شەش و سێیەمدا هەلاّمەتی یۆنجەیی دەگرن و ئەوانەی بەدانەوێلە وان، لەمانگەکانی دووەم و سێ یەم دا حەساسیەتیان لێ هەڵدەدا، کەچی حەساسیەت بەخواردن، دەرمان، خوری یان گەردوو غوبار وەرزی یە

*** مرۆڤ لەچ تەمەنێکدا زۆر تر حەساسیەت دەگرێت؟**

لەوانەیە لەهەرتەمەنێکدا سەرهەڵبدات بەلاّم سەرەتای دەست پیێ کردنی بەزۆری لەقۆناغی منداڵیدایە.

*** ئایا حەساسیەت وەکو(common cold) بلاّو دەبێتەوە؟**

نەخێر شتی وانیە

*** بۆچی هەندێ کەس کتوپڕو بێ هیچ نیشانەیەکی پێش وەخت حەساسیەتی بۆدروست دەبێت؟**

هەموان دەزانن کەهەندێ جار بۆ پەیدابوونی حەساسیەت تێکەڵاوێکی دوورو درێژ(تەنانەت بۆماوەی چەندین ساڵ) پێویستە، بێجگەلەوە جۆش و خرۆشی توونـد ماندووبوونێکی ئێجگارو جۆرەها هەوکردن لەوانەیە ببنە هۆی حەساسیەتی کتووپڕوشاراوە، قۆناغەگرنگەکانی ژیان وەقۆناغی هەرزەکاری، کۆتایی قۆناغی دووگیانی(menopausal) یان قۆناغی دوو گیانیش لەوانەیە حەساسیەت هێنەربن.

*** ئایا لەوانەبێ، ریشەی حەساسیەت دەروونی بێت؟**

دەزانین کەجۆش و خرۆش(ترس، ڕاڕایی، تووڕەیی...) لەوانەیە ببێتە هۆی

حەساسیەتی کتووپڕبەپێچەوانەشەوە، هەندێ جۆری حەساسیەتیش لەوانەیە لەئەنجامی کەڵك وەرگرتنی نەخۆش لەیارمەتی پزیشکی دەروونی چاك بووبێتەوەو بەهەرحاڵ لەگەڵ ئەمانەشدا حەساسیەت ڕیشەی جەستەیی هەیە.

*** ئایا تووڕەیی حەساسیەت درووست دەکات؟**

نەخێر، بەڵام لەوانەیە تووڕەیی و حەساسیەت پەیوەند یان هەبێت.

*** ئایا ئەوکەسانەی حەساسیەتیان هەیە بەگشتی حەساسیەت بەرامبەربە چەند مادە نیشان دەدەن؟ بەڵێ.**

*** ئایا حەساسیەت مەترسی دارە؟**

زۆر جار حەساسیەت دەبێتەهۆی ناڕەحەتی و کێشەی ناگرنگ بەڵام لەوانەیە هەندێ نەخۆش وەکو (ڕەبۆ)بەخراپ بوونی کۆئەندامی هەناسە کۆتایی پێ بێت و لێرەدا چارەسەری گرنگ پێویستە. ئەوەش دێنینە ڕوو کەلەهەندێك شێوەی حەساسیەت دا بەتایبەت کاتی حەساسیەت بەدەرمانەکان(ئەنتی بایۆ تیك) لەوانەیە کەسێك دوای خواردن یان لێدانی دەرزیەك حەساسیەت نیشان بدات، بەبەکارهێنانی بڕێکی تر لەهەمان دەرمان کاردانەوەی تووندو مەترسی داری هەبێت(شۆکی ئەنا فیلاك ـ وەرگێڕ) جا لەبەر ئەوە پزیشك دەبێت ئاگادار بکرێتەوە.

* (ڕەبۆ) Asthma چی یە؟

جۆرێکە لەنەخۆشی کەبەشێوەی حەساسیەتی تووندی سیەکان سەرهەڵ دەدات.

* هەلامەتی یۆنجەیی چی یە؟

جۆرێك لەحەساسیەتی هەناسەدانە لەئەنجامی حەساسیەتی توونـد بەرامبەر بەتۆزی هەندێك گیا پەیدا دەبێت. بەتایبەت لەوەرزی دروێنەدا هەیە(مانگی٣ و ٦).

*** نیشانەکانی هەلامەتی یۆنجەیی چی یە؟**

سووتانەوەو خورانی لووت، چاوەکان و قوڕگی نەخۆش قۆناغێکی تەنگژەی بۆ

پەیا ئەبێ بەماوەی چەند خولەك تا چەند کاتژمێر دەپژمێت، ئاووی لووت زۆرە بەڵام هەوکردنی نی یە، چاوی نەخۆش پڕە لەفرمێسك و سوور ئەبێتەوە، لەوانەیە هەڵامەتی یۆنجەیی ساینۆزایتو (جیوب) ڕەبۆی لەگەڵدا بێت.

* حەساسیەتی ناوپۆشی لووت چی یە؟

جۆرێکە لەحەساسیەتی هەناسەدان هاوشێوەی هەڵامەتی یۆنجەیی کەلە هەمووساڵدا سەرهەڵ ئەدات. هۆکارەکەی ئەوهەستیار هێنەرانەن وەکو تۆزو غوباری ناوماڵ و، خوری و پەڕی گیانلەبەران یان هەندێ خواردن.

* بەرجەستەیی پێست چی یە؟

پێکهاتنی گرێی سورو هەڵ ئاوساو لەسەر پێست پێی دەڵێن بەرجەستەیی، ئەم گرێ یانە زۆر بەتووندی خورانیان هەیە. بەرجەستەیی پێست زۆر جار کاردانەوەی حە ساسیەتی یە لەبەرامبەر دەرمان یان خواردن.

* خیز کینگ چی یە؟

جۆرێ لەبەرجەستەیی پێستە، دانەی گەورەیە کەبەتایبەت لەپشت چاو، لێوەکان و هەندێ جار هەموو دەم و چاو دەگرێتەوە، تادەگاتە ئەوەی نەخۆش ناناسرێتەوە.

ئێسك و ماسولكە

١ـ ئێسك و ماسولكەو تێندۆن(لارو وێری پەیكەرە ئەندامی ڕواڵەتی منداڵان)

*** بەربڵاوترین نارێك و پێكی ئەندامەكان كامانەن؟**

لاری قاچ،(C.D.H)وەرگێڕ)، پەنجەی زیادە(بۆلی داكتیلی) نارێك و پێكی ئەندامەكان بەشێوەی لەدەست دان یا لەزیادبوونی ئەندام یا بەشێك لەئەندام كەم تر دەبینرێت.

*** لاری قاچ چی یە؟**

گۆڕانی شێوەی هەمیشەیی قاچ. قاچ ناتوانێ بەخاڵی پشتیوانی سروشتی خۆی لەسەر زەوی بووەستێ. گێڕی قاچ بڵاوترین لاری قاچ: ئالەم حاڵەتەدا قاچ بەرەو ناوەوە چەماوەتەوەو لەكەناری دەرەوە دەگیرسێتەوە.

*** ئایا گێڕی قاچ زكماكی یە(Congenitally)؟**

بەڵێ، كەم هێنانی دایك زایی(congenitally) یەو بەزۆری لەوخێزانانەدا دەبینرێت كەپێشتر كەم و كوڕی دایك زاینیان بوە،ڕێژەی كوڕان دووبەرامبەری كچانە.

*** گێڕی قاچ چۆن چارەسەر دەكرێت؟**

چارەسەری دوو قۆناغی: قۆناغی یەكەم گرتنە گەچ و بێ جوڵە دانانی لەئاستێكی دروست دا لەسەرەتای لەدایك بووندا‌و قۆناغی دووەم دەست بەچارە سەری ئاڵۆزو درێژخایەنی نەشتەگەری لەكاتێكدا گێڕیەكەی زۆر بێت.

*** ئایا گێڕی قاچ چارەسەر دەکرێت؟**

بەڵێ. چارەسەر هەرچەند زووتر دەست پێ بکرێت ئەنجامی باشتر دەبێت. بەڵام چارەسەری درێژ خایەنەو دەبێت تاکۆتایی بەردەوام بێت.

*** C.D.H. چی یە؟**

لارو گێڕی پێکهاتەی جوومگەی ئێسکی رانە(کلۆک) لەم حاڵەتەدا، کەللەی ئێسکی ران لەناو جێگەی خۆی لە چاڵی جوومگەی کلۆك دا نامێنێت. ئەم کەم هێنانە زیاتر لەژنان دا هەیە تاپیاوان. (لانی کەم شەش هۆکار لەسەر C.D.H. رۆڵیان هەیە_وەرگێڕ)

*** چارەسەری C.D.H. چی یە؟**

بەبەستنی کلۆك بەپارچە تەختە ی بەستنی شکان یان(کەمەربەند(وەرگێڕ) زۆر لەومنداڵانە چاك دەبنەوە. تەنها کاتێ دەست بۆ نەشتەگەری دەبەین کەچارەسەری یەکەم سەرکەوتوونەبێت، باشترین کات بۆ نەشتەرگەری کاتێکە منداڵ لەدەوروبەری دووساڵ دا بێت.

*** C.D.H چۆن دەناسرێتەوە؟**

لەهەمان کاتی لەدایك بوون بەپشکنینی جومگەی ڕێكوپێکی جومگەی ڕان و کۆڵۆك. هەموو تازە لەدایك بووان دەناسرێنەوە لەحاڵەتی ئاڵۆز تردا نەخۆشی جوومگە بەتیشکی X دەناسرێتەوە.

*** چارەسەری C.D.H. بەنەشتەگەری چۆنە؟**

ڕەوشی کار سادەیە: کەللەی ئێسکی ڕان لەو چاڵەی کلۆك کەجێ خۆیەتی کەبەم شێوە قوڵترو توندو تۆڵ ترە، دادەنرێت دەرەنجامی نەشتەگەری باشە.

*** ئایا منالێکی تازە لەدایك بووپێدەچێت ئەندامێکی یان بەشێك**

لەئەندامێکی نەبێت؟

ئەم جۆرە نارێکی یەئەنجامی نائاسایی بوونی گەشەی کۆرپەلەیە، زۆر دەگمەنە.

*** ئایا هۆکارەکانی ئەم جۆرە شێواویە زانراوە؟**

بەڕواڵەت ئەم جۆرە شێواویە لەمناڵاندا زۆرترە کەبەرهەمی ئەو ژن و مێردانەن کەهاوخوێنن. هەڵبەتە هۆکاری ووردی ئەم کێشەیە نەزانراوە. خواردنی هەندێ دەرمان لە هەفتەکانی یەکەمی دووگیانیشدا پێ دەچێ ببنەهۆی سەرهەڵدانی ئەم کەم و کورتیانە، ڕۆڵی شوومی(تالیدومێد) کەئەمڕۆ بەکارهێنانی قەدەغەکراوە. هەموان بیریان نەچۆتەوە. ئێستا لێکۆڵینەوەی ئەگەری ژەهراوی بوونی دەرمانەکان پێش ئەوەی بێنە بازاڕەوە پێ دەچێت ئەم ڕێگەیەمەترسی بگرێت. بەهەرحاڵ دەبێت و پێویستە بە وردەکاریەکی توندەوە لەبەکارهێنانی دەرمان تەنانەت بێ کەڵك ترین دەرمان، لەقۆناغی دووگیانی دا پێ دابگیرێت(بەتایبەت لە یەکەم سێ مانگی دوگیانیداFirst stage of pregnancyوەرگێر).

*** چارەسەری پۆلیداکتیلی(پەنجەی زیادە) چۆنە؟**

پەنجە یان شێوە پەنجەیەکی پانی قاچ بەنەشتەگەری سادە لادەبرێت.

*** ئایا بوونی ئەندامی زیادە ڕێژەی زۆرە؟**

نەخێر ئەم شێواویە یەکێکە لەدەگمەنترین شێواوی.

*** چارەسەری چی یە؟**

زۆربەی کات، ئەم ئەندامە زیادە بەشێوەیەکی ئاسایی گەشەدەکات. ئەم ئەندامەش لەهەرقۆناغێکی گەشەدابێت، دەبێت بەنەشتەگەری لابرێت، ئەویش بەزووترین کات و گەربکرێت پێش ئەوەی لەدایك بوو لەنەخۆشخانە نەبرێتەدەرەوە.

٢ـ بڕین و لابردنی ئەندام(Amputation)

*** ئاسایی ترین نەشتەرگەری لابردنی ئەندام کامەیە؟**

زەخـم یـان ڕووداوێـك کەبەشـێوەیەك کەلـەتوانای ڕواندنـەوەی ئـەو ئەندامـە بەرکـەوتووە نـەبێت، گـانگرینی لاوەکـی(سـانەوی) بەشـوێنیدا هـەوکردنی خـوێن، هەوکردنی توونددوو بەرفراوان لەئەندامێکدا کەهەڕەشە لـە ژیانی نەخۆشێك بکات. شێرپەنجەی ئێسکەکان یان (Tissue) ی ئەندامێکی لاشە.

*** چۆن بڕیاری لابردنی یان لانەبردنی ئەندامێك دەدرێت؟**

کاتێك نـەخۆش ئەنـدامێکی هەڕەشـەلەژیانی بکات،نەشـتەرگەر بڕیـار بـەلابردنی دەدات.

*** شوێنی لابردنی ئەندامێك چۆن دیاری دەکرێت؟**

تائەو شوێنەی کەڕێی تێبچێت ئەو ئەندامە نابڕنـەوەو لای نابـەن. هـات و چـۆی خـوێنیش دەبێـت لەشـوێنی لابردنـی ئـەو ئەندامـەدا بـاش بێـت. بـەو دوو پێـوەرە شوێنەکە دیاری دەکەن و بەوشێوەیەی، کە بتوانرێت بە چاکترین شـێوە کـەبکرێت ئەندامەدەست کردەکە لەجێی ئەوداـەنێن، هەنـدێ جـار شـوێنی بڕینـەوە بـەرزترە لەوشوێنەی‌توێکاریزان(Anatoma–pathologist)پێی زانیوەو دیاری کردووە.

*** ئایا لابردنی ئەندام بە نەشتەرگەری مەترسی دارە؟**

نەشـتەرگەری زۆر ئـاڵۆز نیـە، بـەڵام لەوانەیـە دەرئـەنجامی مەترسـی داری لێ بکەوێتەوە. چونکە زۆرجار دەبێت ئەندامـەکانی کەسـانی بەسـاڵا چـوو تـووش بـوو بەنەخۆشی مەترسی دار لابرێت(وەکو نەخۆشی شەکرە، دڵ، ڕەقیتە بوونی خـوێن بەرەکان، هەوکردن) و لێرەدا ئەگەری مەترسی دوو چەندان دەکات.

*** ئایـا کـەڵك وەرگرتنـی دڵخـۆش کـەرە لەئەنـدامێکی دەسـتکرد لەهەمووکەس دەوە شێتەوە؟**

بەڵێ. هەنووکە ئەندامی دەستکردی زۆرچاك دروست دەکەن و زۆرن ئـەو کـەم

ئەندامانەی کەژیانی ئاسایی خۆیان دەگوزەرێنن.

*** دوای بڕینــی ئەندامەکــەی دەتوانرێــت(پرۆتــن) ئەنــدامی دەســتکرد بەکاربهێنرێت؟**

ئەم ماوە بەشوێنی بڕینەوەو باری گشتی نەخۆشەوە بەستراوەو جیاوازە. گەر شوێنی بڕینەوەکە بەشێوەیەکی ئا سایی چاك بێتەوە ئومێد دەکرێت بتوانرێت دوو تاسێ مانگ دوای بڕینەوەی ئەندام، ئەندامە دەستکردەکە سواربکرێت.

*** ئایا دەستی دەستکرد هاوشێوەی دەستی ڕاستەقینەیە؟ ئایا کارپێ کردنی هاوشێوەی دەستی ڕاستەقینەیە؟**

کارامەترین دەستی، دەست کرد کانزاین و کەمتر لەگەڵ دەستی ڕاستەقینەدا بەرا بەر دەکرێن، بەهەرحاڵ دەستی دەست کرد هەیە، کاریان سنووردارە بەڵام ڕواڵەتیان هاوشێوەی دەستی مرۆڤە.

*** هەست(ئەندامی نەبوو) چی یە؟**

ئەم هەستەیەکە، کەم ئەندامان هەیانەو ئەوهەستە، ئێش یان هەست کردن بەگەرما یان خواردن لەئەندامی فڕێ دراوە.

*** ئایا ئەگەری ئەوە هەیە کەئەندامێك بۆجارێکی تر ببڕێتەوە؟**

بەڵێ. لەوانەیە بڕینەوەی بەشێك لەئەندامێك، کەبارێکی وای هەبێت پەلەبکرێت لێی و بۆڕزگارکردنی ژیانی نەخۆش بێت، ڕێگری لەو ئەندامە دەست کردەو ژیانی ئاسایی نەخۆش بکات. لەم کاتەدا، دوای باش بوونی باری گشتی نەخۆش، جارێکی تر نەشتەرگەری پێویستە، تاکو بتوانرێت خۆی بەشێوەیەکی وا کەباش بێت بۆ خۆی لەگەڵ ژیاندا بگونجێنێ. هەندێ جار شوێنەکەی دەبێت بەبڕین یان بەهۆی نەهاتنی خوێنەوە بۆی دەبێتە شوێنێکی بێ کەڵك کەلێرەش جارێکی تر بڕینەوەی لەشوێنی بەرز ترەوە زۆر پێویستە.

٣ـ ئازاری ستوونی بڕبڕەکان(پشت ئێشە):

*** شوێنی ئازاری بڕبڕەکانی پشت کامەیە؟**

ئازاری ستوونی(فەقەرات) لەوانەیە لەهەرشوێنیکی بڕبڕەی پشت دەربکەوێت. جالەبەر ئەوە دەتوانرێت لەلای گەردنەوە بێت(بڕبڕەکانی مل arthrosis وەرگێڕ) هەم لەلای پشتەوە لای باریکی پشت.

*** واتای(گورچیلەکانم ئێش دەکات) بەچ شتێکەوە پەیوەندە دەبێت.؟**

ئەو واتایە بەزۆری کەسانێك بەکاری دێنن کەلەناوچەی بڕبڕەی پشت و دەورو بەری کەمەر هەست بەئازاری پشت دەکەن. جوڵەو لەم لا بۆ ئەولا ڕۆیشتن دەبێتە هۆی زیادبوونی ئازارو پەیوەندی بە گورچیلەکانەوە نیە.

*** ئایا پشت ئێشەهەیە پەیوەندی بە بڕبڕەکانی پشتەوە نەوەبێت؟**

نەخۆشیەکانی هەردوو گورچیلەو نەخۆشی ژنانە زۆر جار دەبنە هۆی ئازاری کەمەر. بەڵام جۆری ئازار، شوێن و چۆنێتی بڵاو بوونەوەی جیاوازەو دەکرێت ئەم ئازارانە لەپشت ئێشە جیابکرێتەوە.

*** جۆرە جیاوازەکانی پشت ئێشە کامانەن؟**

ئازاری درێژ خایەن لەئەنجامی بڕبڕەکانی پشت (Arthrose یان ئازاری جومگە)

تێکچوونی باری ئاسایی بڕبڕەکان و ئازاری کتوپڕو ت یژ(Acute) کەبەزۆری لە فتقی دبسکەوەیە.

*** ئاسایی ترین و بەربڵاوترین هۆکارەکانی ئازاری درێژخایەنی کەمەر چی یە؟**

(Arthrose) کەهەندێ جار بەگۆڕان لەشێوەی بڕبڕەکانی پشت دا هاوکاتە،(منقار گوگی).

تێكچونی باری ئاسایی بڕبڕەكانی پشت(كوڕ بوونی بڕبڕەكانی پشت)(زۆر بـوونی چەمانەوەی بڕبڕەكان)(سیفۆز)(دەرچوونی بڕبڕەكان).

*** چارەسـەری سروشـتی(physiotherapy) ئـەو ئـازارە درێژخایەنـەی پسـشت، وەكـو چارەسـەر بەگـەرماو بـەئاوو فێركردنیـان بەشێوەكردار تـاچ ئەندازەیەك كاریگەرە؟**

گەر ئەم چارەسەرانە بەڕێك و پێكی ئەنجام بدرێن، زۆر بەكەڵكـەو بەئـەنجامێكی باش دەكات.

*** ئا یا پشكنینی(X-ray) سادە هەموو كات هۆكاری پـشت ئێشە ڕۆشـن دەكاتەوە؟**

نەخێر بۆ دۆزینەوەی هۆكاری پشت ئێشە، دەبێـت هەنـدێكجار تیـشكی تایبـەت بـەكاربهێنرێت. تەنانـەت هەنـدێك جـار بەمانـەش ناتوانرێـت هۆكـاری ووردی بدۆزێتەوە.(تەنیابە M.R.I. (وەرگێڕ)

*** فتقی دیسك چی یە؟**

لەنێوان بڕبڕەكانی پشت پارچەیەكی كرکراگەیی هەیە كەبـەمرۆڤ توانـایی دەدات بەئاسانی جوڵەبەپشتی بكات. ئەم دیسكە لەوانەیە بێتەدەرەوە (فتـق) لەوانەیـە لێ دران، یان شتی قورسی هەڵگرتبێت، وەیان چەمانەوە یان وەرچەرخانی كتوپڕبێت، ئـەم ئەگـەرەش هەیـە كەڕۆچـوونی دیـسكەكان بەتێپـەڕبوونی تەمـەن و پـیری هۆكاری(فتقی) دیسكە.

*** چا رەسەری ئازاری درێژ خایەنی پشت چۆنە؟**

پـشوودان و بـەكارهێنانی دەرمـانی ئـێش شـكێن لـەكاتی ئـازاردا، چارەسـەر بەگەرما(ژێـر سـوورInfra red) یەكێكـە لەباشـترین چـارە سـەر. بـەڵام لەهـەمووی گرنگتر هەوڵدان بۆ نەهێشتنی هۆكاری ئازار.

*** لۆمبا گۆ(پشت ئێشە) چی یە؟**

ئازارێکـە لەئـەنجامی گرژبـوون و گوشـینی توونـدو بـەردەوامی ماسـوولکەکانی دەورو بەری بڕبڕەکـانی خـواروی پـشت پەیـدا دەبێـت. لۆمبـاگۆ بـەزۆری لـەفتقی دیسکەوە دەبێت بەڵام لەوانەیە لەگۆڕانکاری باری ئاسایی بڕبڕەکانی پشت(سیفۆز، لوردۆزو) یش پەیدا دەبێت.

*** بەشێوەیەکی گشتی لۆمباگۆ چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

بەپشودان و ڕاکشان بەسەر ڕوویەکی ڕەقدا کەنێوانی ئەوو تەختەی خەوتنەکەی تەختەیەکی ڕێك هەبێت، بەکارهێنانی ئازار شکێنەکان لەماوەی زەمەنی دیاری کـراودا، کـەڵك وەرگـرتن لـەدەرمانێکی گـەرما دەر. پـاش هێرشـی(حـاد) ئـازار، بـەکارهێنانی مەشـقی وەرزشـی تایبـەت بـۆ توونـدو تـۆڵ کـردن و بـەهێزکردنی ماسولکەکانی پشت.

*** سیاتیك چی یە؟**

ئازارێکە بەزۆری توونددوو ئاشکرا، چونکە لەسەرتاسـەری دەمـاری سـیاتیك بـڵاو دەبێتەوەو هەمیشە لەیەك لاوە: ئازار لەپشت، دەست پێ دەکـات و بـەڕان، پـشتی ڕان، ئەژنۆ(ئەوشوێنەی کەبەزۆری دەوەستێت) ماسولکەو نەرمەی پوورو قاچ بـڵاو دەبێتەوە، سیاتیك هەمیشە لەفتقی دیسکەوەیە.

*** سیاتیك چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

پشوودان لەسەر تەختی خەوتن، ڕەوشی چارەسەری ئازار شکێن زۆر جار بەسە بۆ چاك بوونەوەی، کـاتی ئـازار، زۆر زۆر بێـت، بـەکارهێنانی کورتۆیـدەکان و ئـازار شکێنی بەهێز، گەر سیاتیك زوو زوو بێتەوە، کەڵك لەکۆرسێتی تایبەت(لۆمبۆستات) هەندێ جار نەشتەرگەریش پێویست دەکات.

*** ئایا دەتوانرێت سەرهەڵدانی فتقی دیسك و دەرەنجامەکانی پێشبینی بکرێت؟**

نەخێر، بەڵام کاتێك بە X-ray تێکچوونەکان لەبڕبڕەی پشت دەبینرێن، دەتوانرێت ئەوکەسەوابێت بەقەدەغەکردنی لەکاری قوورس دەتوانرێت ڕێ لەڕوداوی دواڕۆژی بگیرێت.

*** گەر کەسێك پێشتر پشت ئێشەی بووبێت ئەگەری گەڕانەوەی ئەو ئازارەی هەیە؟**

بەڵێ.

*** سود وەرگرتن لەکەمەربەندی تایبەت، کۆرسێت یان هەرهۆکارێکی ئۆرسۆپۆدی(orthopedic) ڕێ لەسەر هەڵدانی پشت ئێشە دەگرێت؟**

نەخێر، باش وایە بەمەشقی تایبەت، ماسولکەکان بەهێز بکەین.

*** ئایا کەسانی لاواز زۆرتر لەکەسانی قەڵەو لەمەترسی تووش بوون بەپشت ئێشە؟**

نەخێر، بەپێچەوانەوە

٤ـ سکۆلیوز(چەمانەوەی بڕبڕەکانی پشت.Secolieosis):

*** سکۆلیوز چی یە؟**

کووڕ بوونی نائاسایی بڕبڕەکانە لەشێوە توونندەکانی سکۆلیوز بەهەڵسوڕانی بڕبڕەکانیش هاوکاتە.

*** ڕێژەی سکولیوز چەندە؟**

لەپێنج مناڵدا یەکێك بەم کێشەیە گیرۆدەیە، هەڵبەتە بەڕێژەیەکی کەم و پێش ئەوەی خراپی لێ بکات.

*** جۆرەجیاوازەکانی سکولیوز کامانەن؟**

A ـ حاڵەتەکانی سکولییوز، کەلەدەرچوونی سادەی لابەلایی لەئەنجامی جوڵەو تەکان خواردنی ڕان یان دانیشتنی خراپەوە پەیدا دەبێت. ئەم دەرچوونانە کەم بوون، بەڕاست کردنەوەی هۆکاری پەیدا بوونیان نامێنن.

B ـ سکۆلیوزە ڕاستەقینەکان، کەخێرا بەرەو پێشەوە دەچن بۆ خراپ بوون. بەزۆری چاك بوونەوەیان دەبێتە کارێکی مەحاڵ و چارەسەری پێویست بە(ئورسوپۆدی) دەکات.

*** هۆکاری سکۆلیوز کامانەن؟**

لەزۆربەی حاڵەتەکاندا، هۆکاری سەرەکی نادیارە. بەڵام چەند سکولیوزێك هەن لەشێوانی هەرەمی جەستەو نەخۆشیەجۆراو جۆرەکانی وەکو ڕۆچوونی ستوونی(فەقەرات) و ڕۆچوونی لەدەرەوەی ستونی (فەقەرات)(وەکو نەخۆشی سیەکان) هەوکردنی مۆخی ئێسك (osteomylitis) نەخۆشی ماسولکەکانی myopathy و.... هتد وە پەیدا دەبن. سکولیوز لەکچاندا زۆرترەو بەزۆری لەقۆناغی گەشەی خێرایی کاتی باڵق بوون دەردەکەوێت.

*** ئایا دەتوانرێت سکۆلیوز بەمەشقی وەرزشی چاك بێتەوە؟**

تەنیا لەکاتێکدا سکۆلیوز چاك بوونەوەی دەبێت کەهۆکارە سەرەکیەکانی لاببرێت.

*** ئایا سکۆلیوز لەخۆوە چاك دەبێتەوە؟**

نەخێر. بەڵام لە سکۆلیوزی کەمدا لەوانەیە پێشڕەوی نەخۆشی هێواش بێت و بەخێرایی بوە ستێنرێت.

*** ئایا بۆ چارەسەری سکۆلیوز هەمیشە نەشتەگەری پێویستە؟**

نەخێر. تەنها لەسەدا یەکی حاڵەتەکان پێویستی بەنەشتەگەری هەیە، کاتێك

لاریەکی زۆر یان پێشڕەوی سکۆلیوز خێرا بێت.

*** ئایا ئەم نەشتەگەریە مەترسی دارە؟**

بەڵێ. زۆر جار دەبێت دوای نەشتەگەری تاچەند مانگێك دەرمان بەکاربهێنرێت.

*** بنەماکانی چارەسەرکردنی سکۆلیوز ی ڕاستەقینە چین؟**

هەڵگرتنی(ئورسۆپدیك) بەگەچ یا کۆرسێت و ڕەوشی نەشتەگەری (ئارتروز) یان کەڵك وەرگرتن لەشوڵی کانزایی.

*** چ ئەنجامێك دەتوانرێت لەنەشتەرگەری سکۆلیوز چارەسەر بکرێت؟**

٨٠٪ ی حاڵەتەکان، پێشڕەوی چەمانەوە دەوەستێنن.

*** ماوەی خەواندنی لەنەخۆشخانەدا بۆ چارەسەر چەندە؟**

لانی کەم دوو تا سێ مانگ.

*** لەکاتی چارە سەر بوون دا، سکولیوزی ڕاستەقینە لەخۆوە چەند درێژەدەکێشێت؟**

چەمانەوەی کەمی بڕبڕەکانی پشت بەزۆری لەکۆتایی گەشەکردن دا دەوەستێت، بەڵام لەوانەیە نەخۆش لەلاری بڕبڕەکانی پشت زیانێکی ئێجگار ببینێت، چونکە پێ دەچێت ئەم کەم لاریە مەترسی ئەوەی لێ بکرێت کاری گەری خراپ دانێت لەسەر هەناسەدان و چالاکی دڵ.

*** ئەو نارەحەتیانەی تر کامانەن کەلەوانەیە ببنەهۆی ئارسرۆزی ستوونی(فەقەرات)؟**

سپۆندیلۆ لیتزی.

٥ـ Spodyloslisthetic (لەجێ نەمانی بڕبڕەکانی پشت):

*** spodyloslisthetic چی یە؟**

بەسەریەك خزانی بڕبڕەکانی پشت بەسەرڕووی بەشی خوارویان. ئەمەش بەدوای کەم و کورتی گۆڕانی ئێسکە. ئەم خزانە بەزۆری لەناوچەی نێوان دوا بڕبڕەی کەمەرەو یەکەمین بڕبڕەی(عجز) سەروی کلێنچکەدایە.

*** ئایا spodyloslisthetic هۆکاری کەمەر دەر دە؟**

بەڵێ. بەلام زۆرترینی ئەونەخۆشانەی کەدەناڵێنن بەدەست کەمەر دەردەوە سپوندیلو لیتزیان تووش بووە.

*** چۆن spodyloslisthetic دەست نیشا ن دەکرێت؟**

لەرێگەی تیشکەوە.

*** ئایا دەبێت هەمیشە سپۆند یلو لیتز چارەسەر بکرێت؟**

تەنیا ئەوکاتەی ئازاری هەبێت.

*** چارەسەری spodyloslisthetic چۆنە؟**

گەر ئازاری زۆر هەبێت یان پێشرەوی زۆر کردبێت لەوانەیە ئارثروز جۆش دانەوەی بڕبڕەکانی پشت پێویست بێت.

*** ئایا ئەم چارەسەرە کاری گەرە؟**

لە زۆر حاڵەت دا بە لێ.

٦ـ (هایگرۆما) هەوکردنی کیسەی زلالی:

*** کیسەی زلالی چیە؟**

کیسەی زلالی ئەو کیسە بچووکانەن کەپڕن لەشلەو لەنێوان ماسولکەکان و لەهەمووشوێنێکی لاشەدا بڵاوبوونەتەوە. ئەم کیسانە بەوەتەر(تێندن) و ماسولکەو بەشەکانی تری لاشە توانایی دەدەن کەئازادانەوو بەکەمترین هەڵخلیسکان بجوڵێنەوە.

*** هەوکردنی کیسەی زلال(بورسایت) چی یە؟**

بورسایت هەوکردنیئەم کیسەیەو زۆر بوونی شلەی ناویانەبوورسایت زۆرئازار دەرە.

*** هۆکاری بوورسایت چی یە؟**

بورسایت بەزۆری پاش هەڵخلیسکان و شێوانی سەخت و چەندبارە، لێ دران یان کاری سەخت و هەندێ جاریش لەئەنجامی هەوکردنی میکبرۆب بێ یان تەنانەت نەخۆشی سیلەسەر هەڵ دەدات.

*** کام بەشی لەش زیاتر تووشی ئەم نەخۆشی یە دەبێت؟**

ئاوسانی(کیسەکانی زلالی ژێر ماسولکەی دالی یان ژێر ئێسکی شان) ئەژنۆ(هایگرۆمی ئەژنۆ) جومگەی ڕان و کلۆکی لای پەنجەگورە، هالوکس و الوگس یان گۆشە داربوونی پەنجە گەورە بۆ دەرەوە یا بەرەولای پەنجەکانی هەمان قاچ، لێ مانەوەی ئەندامی بڕاو.

*** هۆکارەکانی بورسایتی کتوپڕ(Acute) چی یە؟**

ئازاری زۆر توونـد کەلەئەنجامی جووڵەو بەدرێژایی شەو زۆرتر دەبێت. کەم کردنەوەو سنور دانانی جوڵەی ئەندامی تووش بووە. گەرمی و هەستیاری ناوچەی هەوکراو.

*** چا رەسەری چی یە؟**

تەنیا چارەسەری نەشتەرگەریە، کاتێ بوورسایتی سادەدەبێت، تەنیا کیسەی زلالی لادەبرێت. لەکاتی بوونی هەودا، هەوو ئەو شانانە کەخراپ بوون لادەبرێت.

*** ئا یا لابردنی ئەوکیسە شلەدارانە مە ترسی هەیە؟**

ئەم نەشتەرگەری یە هەرزۆر سادەو بێ مەترسی یە.

*** بۆرسایت چەند کات دەبات؟**

شێوە کتوپڕەکەی(حاد) زۆر درێژە ناکێشێ، بەتایبەت ئەگەر چارەسەرو دەرمانی بدرێتێ، بەڵام لەوانەیە بورسایت درێژە بکێشێت و چەندین مانگ و ساڵ بمێنێتەوە، هەروەها پێ دەچێ هەوبکات.

*** ئایا بورسایت ئەگەری چەند بارە بوونەوەی هەیە؟**

بەڵێ. بەتایبەت لەوکەسانەدا کەبەشێکی جەستەیان لێدرانی چەندبارەی لێ کەوتبێتەوە.

*** ئایا دەتوانرێت ڕێ لەودووبارە بوونەوەیە بگیرێت؟**

تەنیا بەنەشتەرگەری و لابردنی.

*** ئایا پاش فڕێ دانی کیسەی زلالی بەنەشتەرگەری، ئەندام یان جومگە بە شێوە ئاساییەکەی خۆی کاردەکات؟**

بەڵێ، بوونی کیسە شلەدارەکان بۆ کاری سروشتی لاوەکی جەستە پێویستیەکی گرنگ نین.

٧ـ تور تیکولی(مل لاری):

*** تور تیکولی چی یە؟**

تورتیکـولی کۆنجینیتـەلێ شـێواوی ماسـولکەکانی مـل و کورتیانـە لـەم جـۆرە تورتیکولییەدا، بۆ ئەوەی جوڵەی ئـازادی سـەر بکرێـت، نەشـتەر گـەری پێویـستە. بەڵام بەربڵاو ترین تورتیکولی لەکرژ بوونی ماسولکەکانی ملەوە سەرچاوە دەگرێت کەجموجوڵی سەر، سنووردار دەکات.

*** هۆکاری تورتیکولی چی یە؟**

بڕین یـان لێ درانـی ماسـولکەکانی مـل لەگـەڵ کرژ بوونیان، نەخۆشـی یـەکانی بڕبڕەکانی مل.

*** نیشانەکانی چی یە؟**

کاتێك گرژ بوونی ماسولکە هەیە، لەوانەیە ئازاری توند هەبێت، بەتایبەتی کاتی سـەر ڕاوەشـاندن کرژبـوونی ماسـوولکەیی لەوانەیـە لـەپڕ یـان وورده بێـت. ناوچەی ئازار لەمل دایەو ماسـوولکە ڕەقیتـە (contraction) بووەکـان لەبەرامبـەر بەرکەوتنی دەست دا هەستیاریەکی تایبەتی نیشان دەدەن.

*** چارەسەری تور تیکولی چی یە؟**

دەرمانەکانی دژی ڕەقیتە بوون، فیزیـۆ سـراپی(چارەسـەری سروشـتی) گـەرما، پێدانی بەنجی(نۆڤۆکاین).

*** ئایا هێرشی تور تیکولی پیێ دەچێت بیێ تەوە؟ بەڵێ.**

*** ئایـا جوڵــەی کتـوپڕو پـشودان بەشـێوەیەکی نادروسـت دووبـارە بوونەوەی هێرشی تور تیکولی ئاسان دەکات؟**

چارەسەر: هەندێ جار بە نەشتەرگەری–وەرگێڕ– بەڵێ.

*** منـاڵ بوون و هاتنـه دەرەوەی وویـڵاش شـێوەی هاتنـه دەرەوەی منـاڵ لەمندالّدان چۆنه؟**

شێوەی سرووشتی ئەو شێوەیە كەسەری منداڵ ڕووی لەدەرەوە بێت.

*** ئایا پزیـشكی منـاڵ بـوون دەتوانێـت چۆنیەتی ئـەو حاڵەتـەی كـەمناڵ لەكاتی لەدایك بوون دا هەیەتی پێشبینی بكات؟**

بەڵێ. بەپشكنینی سكی ژنی دووگیـان لەدواهەفتـەی دووگیـانی دا. (بەئاسـانی بەسۆنۆگرافی ئەو حاڵەتە پیشان دەدرێت – وەرگێڕ)

*** حاڵەتەكانی ترو ئەگەرو نەگەری شێوەی مناڵ چی یە؟**

هاتنەدەرەوەی لەمناڵدان بۆ لانەی یەكەمی ئەمە حاڵەتێكە، كەقاچی مناڵ ڕووی لەدەرەوەیە. هاتنە دەرەوە لە شانەوە یان لەدەستەوە كەمناڵ بوون دژوار دەكات و هەندێ جار هاتنە دەرەوە لەوكاتەی كـە سـەری مناڵەكـە لـەجیاتی ئـەوەی ڕووەو سنگی چەمابێتەوە، ڕووەو پشت چوەو ئـەم شـێوەی تـەوێڵ یـان دەم و چـاوە كـە دیسان مناڵ بوون دژوار دەكات.

*** هۆكاری سەرهەڵدانی ئەم شێوە ناسروشتیانە چین؟**

بـەزۆری هۆكـاری نادیـارە. بـەڵام هەنـدێ جـار لەوانەیـە بـارێكی ناسروشـتی لەئـەنجامی شـێوەی ناسروشـتی pelvic))ی دایـك، هاتنـە نـاوەوەی وویـڵاش بـۆ ژێرسەری مناڵ یان بوونی(Thrombosis) بێت (وەكو فیابرۆمی مناڵدان)

*** كاتێك بزانن مناڵ لەبارێكی ناسروشتی دایە چی دەكەن؟**

چارەسەری ئەو بارە نالەبارە بەهۆكاری جۆراو جۆرەوە بەستراوە: چـەند جـارە دووگیـانی، جـۆری كـەوتنی منـداڵ لەمنداڵـدان دا، بـون یـان نـەبوونی منـاڵ بـوونی چـالاكی لەسـاتی چـۆنیەتی هـەڵس و كـەوت لەگـەڵ بـاری نائاسـایی دا، دڕان یـان نەدڕانی پەردە، قەوارەی مناڵ و باری گشتی دایك، هەموو ئەو هۆكارانە لەبڕیاردانی

پزیشکی منداڵ بووندا کاری گەری و گرنگی هەیە. هەندێ باری ناسرووشتی بەپێی منداڵ بوون دەگۆڕێت. هەندێ جار پزیشکی منداڵبوون دەتوانێت منداڵە کە لەناو منداڵداندا بجولێنێت و بیگێڕێتەوە سەرباری ئاسایی و سروشتی خۆی. هەندێ جار یش سەرەڕای کەوتنی، نا سروشتی بەبێ هیچ گرفتێك لەدایك دەبێت، لەهەندێ حاڵەتیش دا لەوانەیە پزیشکی منداڵ بوون بڕیاری نەشتەرگەری (سیزاریان) بدات.

ژنی دووگیان چۆن دەزانێت قۆناغەکانی لەدایك بوون دەستی پێ کردووە؟

منداڵ بوون یان بەئازارو گرژبوونی سك دەست پێ دەکات، یان بەڕژان و هاتنە خوارەوەی شلەکان.

* ئەم نیشانانە چۆن دەناسرێنەوە؟

گرژبوون یان ئازار بەهەست کردنی گوشار لەسکدا سەر هەڵ ئەدات و بە هەست کردنی ئازار لەناوچەی پشت یان ئێش لەسەرووی سکەوە هاوکاتە، ئازارێك کەبەرەو ناوچەی بەرمیزڵدان دەڕوات، لەیەکەمین قۆناغی منداڵ بوندا گرژبوون نارێك وپێکەو چەند خولەك زیاتر ناخایەنێت. پاش چەند کاتژمێرێك گرژ بوونی زیاتر، درێژ خایەن ترو دەردناکتر دەبێت، دەرهاویشتی شلەکان هێمایە بۆ دڕانی دیوارەکان. بڕی ئەو شلە لەوانەیە بەپێی حاڵەتەکان زۆر یان کەم بێت. کاتێك هاتنە خوارەوەی شلەکان لە گرژبوونەکاندا دیاری دا، گرژبوون پاش(٢٤) کاتژمێر دەست پێ دەکات.

* قۆناغەکانی منداڵ بوون کامانەن؟

<u>قۆناغی یەکەم</u>: لەسەرەتای منداڵ بوونەوەیە تا خاوبوونەوەی تەواوی (کرانەوە – وەرگێڕ) دەمی منداڵ دان.

<u>قۆناغی دووەم</u>: تاهاتنە دەرەوەی منداڵەکە.

<u>قۆناغی سێ یەم</u>: لەدایك بوونی منداڵ هاتنەدەرەوەی وویڵاش.

* منداڵ بوون بەشێوەیەکی گشتی چەند دەخایەنێت؟

بۆمنداڵ بوونی یەکەم، کاتی ناوەنجی قۆناغی یەکەم لە(١٢ بۆ ١٨) کاتژمێر

دەخایەنێت. بۆ منداڵ بوونی دووەم و سێ یەم... هتد... (٨) کاتژمێر. ماوەی ناوەنجی قۆناغی دووەم لەمنداڵ بوونی یەکەم دا یەك کاتژمێرەو بۆ جارەکانی تر کەمتر لەیەك کاتژمێر. ماوەی ناوەنجی قۆناغی سێیەمی منداڵ بوون لەوانەیە لەچەند خولەکێك تا یەك کاتژمێر درێژەبکێشێت. بەتەکنیکی(هونەر)ی نوێی مامانی دەتوانرێت ئەم ماوە کەم بکرێتەوە.(وەکوپێدانی oxytocin ML.D/W١٠٠UN/٤٠ –وەرگێر)

*** گرژ بوونەوەی ساختە، چی یە؟**

لەمانگەکانی کۆتایی دووگیانی دا، ماسولکەکانی منداڵدان هەتابڵێی هەستیار دەبن و بەکەمترین بزواندن گرژ دەبن. ئەم گرژبوونانە هاوشێوەی گرژبوونی کاتی منداڵ بوونە بەهەرحاڵ کرانەوەی ملی منداڵدانی لەگەڵ نی یەو کۆرپەلە ئارەزوو نیشان نادات بۆ هاتنە دەرەوە.

*** ئایا چارە سەری ئەم گرژ بوونە ساختانە پێویستە؟**

بەڵێ، بۆکەم کردنەوەی شوێنەواری ناڕەحەتی لەدەرمانی ئێش شکێن کەڵك وەردەگیرێت.

*** چ کاتێك ژنی منداڵ بوو دەبێت بچێتە نە خۆشخانەی منداڵ بوون؟**

ئەمە بەچەند هۆکارێك پەیوەستەو بەتایبەت بەدووری نە خۆشخانە لەوشوێنەی ژنی دووگیانی لێ یە، گەر منداڵ یەکەم جاربێت، منداڵ بوون درێژە دەکێشێت و ڕۆشتن بۆ نەخۆشخانە بۆ ماوەیەك دوابخرێت کەگرژ بوون هەبێت(خولەکێك جار دووبارە بێتەوە. بەڵام ئەوژنانەی کەناڕەحەتییان هەیە یان دووگیانیان دژوارە، دە بێت هەرچی زووتر لەنەخۆشخانە بخەوێنرێت.

ئافرەتان و منالبونD.O.G

١ـ منالّ بوونی بیّ ئازار

*** منالّ بوونی بیّ ئازار چی یە؟**

ڕەوشێکە بۆ ئامادەسازی دەروونی و جەستەیی دایکی ئایندە بۆ مندالّ بوون.

*** مەبەست لە منالّ بوونی بیّ ئازار چی یە؟**

سە رکەوتن بە سەر نیگەرانی منالّ بوون و کەم کردنی ئازار هەروەها ڕێگرتن لە شلّەژان. کاتێك ترس و شلّە ژان پەیدابێت. نە هێشتنی دژوارە. گەر بتوانرێت بەمنالّ بوونی بیّ ئازار ئەوترسە برەوێنرێتەوە.ئەم قۆناغە پرکێشەیە، نامینێت.

*** منالّ بوونی بیّ ئازار چۆن ئەنجام دەدرێت؟**

ژنی دووگیان لەقۆناغی دووگیانیدا ڕادەهێنن لەسەر ەشقی(جموجۆڵی ماسوولکەیی و هەناسەدان)هەروەها چۆنیەتی دووگیانی و منالّ بوونی بۆڕوون دەکرێتەوە.

*** بۆچی منالّ بوونی بیّ ئازار نەبۆتە باو؟**

هەموو ژنێك توانای دەروونی پێویستیان بۆ دان بەخۆدا گرتن نی یە. زۆربەی پزیشکانی منالّ بوون، بۆ ئامادە سازی ژنانی دووگیان بۆمنالّ بوون، لەهەندیّ ڕەوشی منالّ بوونی بیّ ئازار سوود وە ردەگرن.

*** ئایا باوکیش لەمنالّ بوونی بیّ ئازار دەبێت بەژدار بێت؟**

بەڵیّ، دەبێت لەکاتی منالّ بوون دا یارمەتی هاوسەری بدات.

*** ئایا منالّ بوونی بیّ ئازار بەمانای ئەوەی کەدەرمانی بیّ هۆشکەر یان سرکەر بەکار نایێت؟**

نەخێر کاتیّ پێویست بەم دەرمانانە هەبێت، دایکی ئا یندە بەو زانیاریانەی کە

فێربووە، کەڵکی لێ وەرگرتوون. لەمناڵ بوونی بێ ئازاردا، ژنان کەمتر بەم جۆرە دەرمانانە پێویستیان دەبێت. کەڵك وەرگرتن لەدەرمانی ئێش شکێن کەبێ شەرمی نییەو ئەوکاتەی مە بەست لەمناڵ بوونی بێ ئازار پێدانی خەڵاتی گەورە بەخۆڕاگرترین ژنی دووگیان نی یە.

*** مناڵ بوونی بەبێ ئازار باشی چی یە؟**

مناڵ بوونی بەبێ ئازار دەبێتە هۆی ئەوەی کەژن لەقۆناغی دووگیانی دا ڕۆڵی دایکایەتی با شتر دەرك بکات مامەڵەی.

جەستەیی و دەروونی ئاسوودەتر لەگەڵ دووگیانی، وە مناڵ بوون ئاسانترو خۆڕاگرتربێت. مناڵ بوونی بێ ئازار هاوکاری چالاکی دایکە بۆمناڵ بون.

*** ئایا مناڵ بوونی بێ ئازار بەقازانجی مناڵیشە؟**

بەڵێ مناڵبوونی بێ ئازار دەبێتە هۆی ئەوەی کەمناڵ بەزۆری کاتێ لەدایکبوو وریا تربێت. خێرا بگری و هەناسە بدات. بەشێوەیەکی گشتی مناڵ بوونیش بەهۆی هاوکاری چالاکی دایکەوە، خێرا تر ئەنجام ئەدرێت.

*** بۆچی پاش مناڵ بوونی بێ ئازار مناڵ چالاکترە؟**

چوونکە دایك لەدەرمانی بێ هەست کەرو بێ هۆش کەر کەمتر کە ڵك وەردەگرێت و دەرمان کاری نەکردۆتە سەر مناڵەکە. دەبێت ئەوە بزانرێت کەتاهاتنە دەرەوەی تەواوی مناڵ لەلاشەی دایك. هەردەرمانێك کەدایك بەکاری بهێنێت کاری گەری دەبێت لەسەر مناڵەکەش.

*** مناڵ بوونی بەبێ لێدان چی یە؟**

شێوازێکی نوێیە ئەو پزیشکانە بانگەشەی بۆ دەکەن کە لەو باوەڕەدان ساتی مناڵ بوون بۆ مناڵ لێدانە بەباوەڕی ئەوانە، بەهاتنە دەرەوەی لەمناڵدان و گەشتنی بەهەوای ئازادی ژووری مناڵ بوون، مناڵ دووچاری تێ ڕامان(shock) دەبێت. لەم ڕووەوە لەمناڵ بوونی بێ لێدان لەڕۆشنایی تیژو دەنگە دەنگ دورناکەونەوەو بۆ

ئەوەی منداڵ هەناسەبدات زللە لەڕوومەتی نادەن لەجیاتی ئەوەی بەئارامی لەسەر سکی دایکی دای ئەنێن، تا وورده وورده خوو بەژیانەوە دەگرێت.

*** پێدانی ئێشی دەستکرد چی یە؟**

شێوازێکە لەسەرپێدانی منداڵ بوون بەدەرمان لەکۆتایی قۆناغەکانی دوو گیانی لەوانە یە پزیشك لە بەر بوونی ناڕە حە تی(وەکو ژە هراوی بوونی خوێن، شەکرە، فشاری خوێن و... هتد......) لەم ڕەوشە کە ڵك وەرگیرێت. خستنەگەڕی ئەم شێوازە، ئەویش پاش لێکۆڵینەوەی درووستی هەموو حاڵەتەکان، هەم بۆژنی دووگیان بێ مەترسی یەو هەم بۆ منداڵەکەش.

*** پێدانی ئێشی دەستکردی منداڵ بوون چ باشی یەکی هەیە؟**

دایکی داهاتوو شەو لەماڵەوە دەخەوێتو بەیانی دەڕوات بۆ نەخۆشخانە، ئەو هەندێ جار هیچی نەخواردووەو پێش دەستپێکردنی منداڵ بوون گەدەی بەتاڵە، تەنانەت بواری هەیە کەمنداڵەکانی خۆی بسپێرێت بەیەکێکی تر. مێردەکەی دەتوانێت مۆڵەت وەربگرێت و لەکاتی منداڵ بووندا ئامادەبێت، پزیشکیش دەتوانێت کاتی منداڵ بوون بەشێوەیەك ڕێك بخات کە، کاری تری نەبێت، لەکاتی پێش بینی کراودا هەموو گروپە پزیشکییەکان ئامادەن تائەگەر پێویست بکات یارمەتی دایك و منداڵ بدەن.

*** ئایا هەموو منداڵ بوونێك دەتوانرێت بەشێوەی دەستکرد ئامادەبکەن؟**

نەخێر بۆ ئەم مەبەستە چەند مەرجێك پێویستە لەوانە:

A ـ قۆناغی منداڵ بوون دەبێت نزیکی کۆتایی بێت(دەبێت لانی کەم ٣٧ هەفتەی تەواو کردبێت)ـ وەرگێڕ.

B ـ هاتنە دەرەوەی منداڵ سروشتی و لەسەرەوە هاتبێت.

C ـ دەمی منداڵدان نەرم، تەنك و کەمێك کراوەبێت. کاتێ ئەمانە هەبوون، دەتوانرێت بێ ئەوەی مەترسییەك هەڕەشەلەگیانی دایك و منداڵ بکات، منداڵ بوون

بەشێوەیەکی دە ست کرد ئەنجام بدەیت.

*** چۆن دەبێتە هۆی منداڵ بوون؟**

بەدڕاندنی ئەو پەردانەی شلەکانی تێدایە بەئامێرێك پێشتر پاکژ کرابێت. ئەم کارە ئازاری نی یەو بەبێ هۆش کردن دەکرێت. بۆ درووست کردنی گرژبوونەوەی منداڵدان، لەڕێگەی دەرزییەوە گیراوەی هۆرمۆنەکانی هایپۆفیزیش بەدایکەکە دەدرێت.

*** کاتێك ژنی دووگیان دەگاتە نەخۆشخانە چی ڕوودەدات؟**

ژنی دووگیان دەبرێت بۆ ژووری منداڵ بوون، جلەکانی لادەبەن. پزیشکی منداڵ بوون پشکنینی بۆ دەکات. ئەندازەی گوشاری خوێنی دەگرن، شیکاری بۆ میز دەکەن(U/A) گوێ بۆ لێدانی دڵی منداڵەکە دەگرن و پشکنین بۆ دڵ و سی یەکان ئەنجام دەدەن. گروپی خوێنی دیاری دەکەن هەڵبەت ئەگەر لەکاتی دووگیانی دا دیاری نەکرابێت، هەندێ جاریش ژنە دووگیانەکە دەشۆن.

*** پێشڕەوی منداڵ بوون چۆن کۆنترۆڵ دەکرێت؟**

بە پشکنینی ڕێك و پێك لەڕێگەی (vaginal) ڕادەی کرانەوەی دەمی منداڵ دان و چۆنیەتی کەوتنی منداڵ لەناوسکی دایکی دا، بە ئاگا دەبێت.

*** ئایا پێویستە ئەم کردارە بەردەوام دوبارە بکرێتەوە؟**

بەڵێ. ئەمە تەنیا ڕێگەیەکە بۆ ئاگابوون لەپێشڕەوی منداڵ بوون و دۆزینەوەی ناڕەحەتی و گرفتەکان.

*** چ کاتێك بەخانمی منداڵ بوو دەرمانی سڕکەرو بێ هۆش دەدەن؟**

زۆربەی پسپۆڕانی ژنان لەهەمان قۆناغی یەکەمی منداڵ بوون دا دەرمانی سڕکەری سووك دەدەن، بەیارمەتی ئەم دەرمانانە ژنی دووگیان ئاسوودە دەبێت و منداڵ بوون بەشێوەیەکی سرووشتی بەڕێوە دەچێت، کاتێ گرژبوون زیادی کرد، بۆ

شکاندنی ئێش لەدەرمانی بەهێز تر کەڵك وەردەگیرێت، دەبێت هەرچی کەمتر لەدەرمان سوود وەربگیرێت. بەلام گەر منداڵ بوون درێژەی کێشا، دەتوانرێت دەرمان دووبارە بکرێتەوە. لەراستی دا زۆرتر لەدەرمانەکانی سرکەر سوود وەردەگیرێت(ئەو دەرمانانەی ئازار ئارام دەکەنەوە) تادەرمانی بێ هۆشی.

*** ئایا ئەم دەرمانانە بێ مەترسین؟**

بەڵێ. بەمەرجێك بەکارهێنانیان دروست و بەبریاری پزیشك بێت.

*** ئایا ئەم دەرمانانە کاری گەری بۆ سەرمناڵ دەبێت؟**

بەڵێ، بەلام بەشێوەیکی گشتی کاریگەریان لەمناڵ بوون دا نامێنێت. بەلام کاتێك لەبرێکی زۆر لەدەرمانی سرکەرو خەو هێنەر کەڵك وەرگیرا بوو، مناڵ کاتی لەدایکبوون لەژێر کاریگەری ئەوان دایەو هەندێ جار پێویست دەکات لەبارەی ئەو بزواندێکی زۆر بەکار ببرێت.

*** کاریگەری ئەم دەرمانانە بۆ سەردایك چی یە؟**

گەر برەکەی زۆر زۆر بێت، لەوانەیەرێگری بەژداری چالاکی دایك لەمناڵ بووندا بکرێت.

*** کاتی مناڵ بوون چ جۆرە بێهۆشی یان سرکەرێك دەدەن؟**

دەرزی(لۆکالی) نۆڤۆکاین لەپێست(ناوچەی عجان) هەندێ جار پزیشکی مناڵ بوون بەبرینێك، دەمی کۆم دەکاتەوە. سربوونی(لۆکالی)(مەوزوعی) ناوچەیی: دەرزی لێدانی نۆڤۆکاین لەگروپێك لەدەمارەکانی(عجان) بەوشێوە ئەنجامەکەی بەبێ ئازاری برینی کۆم. سربوونی پەردەی(DURA matter) دەرزی لێدانی نۆڤۆکاین یان مادەی هاوشێوەی ئەو لەناوچەی دەمارەکانی میزەرۆو دەرهاویشتن بەمەبەستی سرکردنی ناوچەی (vaginal) و کۆم، بێهۆشی گشتی لەرێگەی هەڵمژینی گازەکان وەکو پروتوکس برئۆزۆت، سایکلۆپروپان‌و فلوئوتان لەگەڵ(٢O) تەنیا لەحاڵەتی تایبەت یان بۆ سیزاریان بەکاردەبرێت.

*** جۆری بێهۆشی یان سڕکەری پێویست چۆن هەڵدەبژێرێت؟**

هـەر یـەکێك لـەجۆرەکانی بێهۆشـی یـان سـڕبوون خراپـی و چـاکەیان هەیـە. هەڵبژاردنی یەك ڕەوشـی بـێ هۆشـی یـان سـڕبوون بەهەڵسەنگاندنی چـەند خاڵێـك ئەنجام دەدرێت. لێرەدا چۆنیەتی کەوتنی کۆرپەلە هۆکاری سەرەکی یە. بـۆ نمونـە کاتێك منالّ پێش وادەی خۆی لەدایك دەبێت. توانای بێهۆشی گشتی نییـە. لێـرەدا سڕکردنی (مەوزوعی) لۆکالی با شترەو تەنانەت منالّ بوونی بە بێ سڕکردن باشترە.

*** چۆن باری گشتی کۆرپەلە لەکاتی منالّ بوون دا کۆنترۆڵ دەکەن؟**

بەگوێ دانی بەردەوام بۆ لێدانی دڵی. نارێـك و پێکـی لێـدانی دڵ، نیـشان دەری نارەحـەتی کۆرپەلەیـە. ئـەمڕۆ لەزۆربـەی کلینیکـەکان دا دەنگـی لێـدانی دڵ تۆماردەکەن.سـەبرکردنی دەردراوی ڕیخۆڵـەی کۆرپەلـە لـە(vaginal) دا نیـشانەی مەترسـییە بـۆ کۆرپەلـە. ئـەم نیـشانە دەتوانێـت تێکـچوونی ڕیتمـی لێـدانی دڵـی کۆرپەلەی لەگەڵدابێت.

*** نارەحەتی کۆرپەلە چۆن چارە سەردەکەن؟**

بەستراوە بە قۆنـاغی منـالّ بوونـەوەو لـەوەی لـەدایکبوونی منـالّ چـەندی مـاوە بەرەچاوکردنی ئـەم هۆکارانەیـە کەپزیشکی منـالّ بـوون لـەبارەی چـۆنیەتی منـالّ بوونەوە بڕیار دەدات.

*** کەی منالّ لەدایك دەبێت؟**

کاتێـك ملـی منداڵـدان بەتـەواوی کرایـەوەو سـەری منـالّ لـەملی (vaginal) دەرکەوتبێت، ئەوکاتە منالّ بوون نزیکە.

*** کاتێك سەری منالّ دەرکەووت، پزیشکی منالّ بوون چ کارێك دەکات؟**

گەر پێویستی کرد بەبڕینی(فرج) دەمی (vaginal) گەورە دەکات، لەئـەنجام دا سەروشانەکان پاشان هەموو لاشەی منالّ دێتـە دەرەوە. ئـەم جـۆرە منـالّ بوونـە،

منـاڵ بـوونی تـۆبزی پێـدەوترێت. فـشارێکی کـەم بـۆ سـەروی منـاڵ دان لەوانەیـە هاتنەدەرەوەی مناڵەکە خێـرا تربکـات. ئەگـەر منـاڵ لـەم قۆناغـەدا نەهاتـەدەرەوە لە(vaginal) لەئانبرك (فۆرسێپس) کەڵك وەردەگرن.

*** چۆن ووێڵاش دێتە دەرەوە؟**

بەشێوەیەکی گشتی گرژبوونی مناڵ دان ووێڵاش دێنێتە دەرەوە. بەگوشـاردانی منداڵ دان و ڕاکشانی لەسەر خۆی ئەو ڕیخۆڵـەی نـاوکی پێـوە بەنـدە(umbilical cord وەرگێڕ) هاتنە دەرەوەی ووێـڵاش ئاسـان دەکـات. ئەگـەر کێـشەیەك سـەری هەڵـدا، پزیـشکی منـــاڵ بـــوون دەســـت دەباتـــە ژوورەوەو ووێـــڵاش لەمناڵـــدان جیادەکاتەوە ڕای دەکێشێتە دەرەوە.

*** چۆن مناڵ لەوڕیخۆڵەی ناوکی مناڵەکەی پێوەیە جیا دەکرێتەوە؟**

کاتی لەدایك بوون، مناڵەکە لەسەر سکی دایکی یان لەسەر مێزێك کـەنزیکی ئـەو بێت دادەنرێت،پاشان ڕیخۆڵەی ناوکەکە لە(cm٢)ی سکی مناڵەکەوە دەیبەسـتن و بەمقەستێك دیبڕن.

*** فۆرسێپس، یان ئانبرك چی یە؟**

شـتێکی تایبەتـە کەلەمامانیـدا کـاتی منـاڵبوونی سـەخت و، بۆهاتنـەدەرەوەی سەری مناڵ کەڵکی لێ وەردەگرن.

*** لەچ حاڵەتێکدا فۆرسیپس سوودی لێ وەردەگیرێت؟**

کاتێـك قۆنـاغی دووەمـی منـاڵ بـوون درێـژە بکێـشێت و دایـك نـەتوانێت مناڵەکەلەمنداڵ دان پاڵ پێوەنێت بۆ دەرەوە. کاتێـك دایك مانـدو بێـت و چـی تـر نەتوانێت لەمناڵ بون دا چالاکی بنوێنێـت. کاتێـك سـەری منـاڵ لـەبارێکی نالـەباردا بێـت. ئالـەم بـارەدا سـوود وەرگـرتن لـە(فۆرسێپس)سـەری منـاڵ بۆبـاری ئاسـایی دەگێڕدرێتەوە. کاتێك سەری مناڵ بەتەواوی لـە(pelvic) دەرنەچـووتابگاتە دەمـی

(vaginal) کاتێك نیشانەی مەترسی بۆ کۆرپەلە بینرا. لێرەدا خێراکردن لە منداڵ بوون دا پێویستە.

*** ئایا کەڵك وەرگرتن لە(فۆرسێپس) مەترسی هەیە بۆ سەر دایك؟**

نەخێر مەگەر دروست بەکار نەهێنرێت.

*** ئایا فۆرسێپس جۆری هەیە؟**

بەڵێ بەپێی هەرحاڵەتێك جیاواز بەکارهێنان،فۆرێسپی جۆراو جۆر هەیە. هەندێکیان بۆگێڕانەوەی سەری منداڵە بۆدۆخی ئاسایی و هەندێکی تر بۆپەلەکردن لەمنداڵ بوون،هەندێکیشیا بۆئازادکردنی سەری منداڵ کاتی هاتنەدەرەوەی منداڵ لە زاماڵ.

*** منداڵ بوونی بریچ چی یە؟**

منداڵ بوونێکە لەیەکەم جار لەسە روو شانەوە منداڵ دێتە دەرەوە.

*** ئایا ئەم منداڵ بوونە ناسروشتی یە؟**

لەچەند ڕوویەکەوە بەڵێ. بەم پێیە پزیشکی منداڵبوونی کردە دەتوانێت ئەم کارە ئەنجام بدات بێ ئەوەی دایك یان منداڵ مەترسی هەڕەشەیان لێ بکات.

*** ئایا ئەم جۆرە منداڵ بوونە زۆرە؟** (٪٣ تا ٥) منداڵ بوون بەم شێوەیەیە.

*** هۆکەی چی یە؟**

نارێکی و تێکچوونی حەوز (pelvic) یان منداڵ دان، فایبرۆمی منداڵ دان، لەخواربوونی نائاسایی ویڵاش، بوونی منداڵی دوانە، بوونی بڕێکی زۆر لەشلەی ئەمینیۆتیك لەدەوری کۆرپەلەدا، بوونی تێکچوون یان لوویەك لەسەری منداڵەکەدا.

*** ئایا کاتێك یەکەمین منداڵ بۆ یەکەمین لانکەی بێتە دەرەوە، منداڵ بوونەکانی تر هەربەم شێوەیە دەبن؟**

نەخێر. هاتنە خوارەوەی ئەو ڕیخۆڵەی منداڵەکەی پێوەبەستراوە بەدایکەوە (umbilical cord)

*** هاتنە خوارەوەی پەتی ناوك چی یە؟**

یەكێكە لەو ناڕەحەتیانەی كەزۆر كەمە لەمناڵ بووندا: بەم شێوە كەپەتی ناوك دەكەوێتە ژێر ئەو بەشەوە كەكۆرپەلە دەبێت لەوێوە بێتە دەرەوە، پەتی ناوك لەدەمی مناڵدانەوە تێپەڕدەبێت و لەناو (vaginal) دا دەوەستێتەوە، پرولاپسوس(كەوتنی ناوك) لاوەكی بێت(پەتی ناوك بەدرێژایی بەشی دەرەوەی كۆرپەلەیە) یان تەواوبێت(پەتی ناوك لەملی منداڵ دانەوە تێ دەپەڕێت و دەگاتەناو (vaginal).

*** ئایا هاتنە خوارەوەی پەتی ناوك بۆ منداڵ مەترسی دارە؟**

بەڵێ. لەئەنجامی گوشاری كۆرپەلە وحەوز(pelvic) ی دایك سوڕی خوێن لە پەتی ناوك دا دەبڕێت.

*** هاتنە خوارەوەی پەتی ناوك چۆن دەناسرێتەوە؟**

بەبینینی نیشانەی مەترسی دار بۆ كۆرپەلە: ناڕێك وپێكی دەنگ و لێدانی دڵی كۆرپەلە و بوونی (مكۆنیۆم) لە (vaginal) بینینی پەتی ناوك لە(vaginal) یان هاتنە دەرەوەی لە (vaginal)

*** چارەسەری هاتنە دەرەوەی پەتی ناوك چۆنە؟**

بە قۆناغی مناڵ بوون و نزیكی یان دووری كاتی مناڵ بوون پەیوەستە. گەر سكی(٣ یا ٤)هەمی ئەو ژنە بێت و مناڵ بوون باش بەڕێوە بچێت و ملی مناڵدان بەتەواوی كراوەبێت(نزیك بوونی هاتنە دەرەوەی مناڵ) بۆ هاتنە خوارەوەی پەتی ناوك كارێك ئەنجام نادەن، تەنیا قاچ وحەوز (pelvic) ی ئەوژنە، بەرزی دەكەنەوە بۆ سەر سەری تاگوشاری كۆرپەلە لەسە پەتی ناوك كەم بێتەوەو هاتنە دەرەوەی تەواوی،(O_2) دەدرێت. لەحاڵەتەكانی تردا خێراسیزاریان دەكرێت.

٢ـ لەیەك زیاتر منالْ بوون(دووانە، سیانە، چوارە)؛

*** فراوانی چەند زاین چەندە؟**

بۆ دوانەیەك بۆ هەشتا، بۆ سیانەیەك بۆ هەشت هەزارو بۆ چوارەیەك بۆ(٧٠٠) هەزار. چەند حاڵەتی پێنج و شەش زاینیش بینراوە.

*** دووانەی ڕاستەقینەچی یە؟**

ئەودووانەن کەلە هێلکەیەك پەیدا دەبن(دووانەی یەك هێلکە) ئەو هاوڕەگەزو بەتەواوی شێوەیان لەیەك دەکات.

*** دووانەی ساختە چی یە؟**

ئەو دوانەن کەلەدووهێلکە پەیدا دەبن(دوانەی دووهێلکە) ئەمانە لەوانەیە هاوڕەگەزبن. شێوەیان وەکو شێوەی دوومنالْ لەیەك خێزاندا.

*** بوونی دوومنالْ چۆن ڕوون دەکەنەوە؟**

دوانەی یەك هێلکە لەیەك هێلکە پەیدا دەبێت، کەدوای ئاوس بوون دەبێتە دووبەش دوانەی دووهێلکە، لەدووهێلکەی جیاوازن کەدووسپێرم (تۆوی نێرە) پیتاندوونی.

*** ئایا دوانە زایین بۆماوەیی یە؟ بەڵێ.**

*** ئایا پێدەچێت خێزانێك کەهیچ مێژووی دوانە زایینی نەبێت و ببێتە خاوەنی چەند گلە زاین؟ بەڵێ.**

*** ئایا دەتوانێت چەن گلە زایین بێت؟**

لەم دواییەدا دۆزراوەتەوە کەهەندێ لەهۆڕمۆنەکان چەند زایین زیاد دەکەن، ئەو ژنانەی کەئەم هۆڕمۆنانەیان بەکارهێناوە چەندین حاڵەت لەچوارگلەو تەنانەت پێنج گلەزایین ڕووی داوە و بینراوە (شەش و حەوت و هەشتیش لەم ساڵانەی دوایدا بینراوە(وەرگێڕ).

*** گەر ژنێك بیەوێ دووانە یان سیانەی هەبێت دەتوانێت ئەم دەرمانانە بەکاربهێنێت؟**

نەخێر. ئەم دەرمانانە بەکارهێنانی تایبەتی یان هەیەو گەر بخرێنە بەردەستی کەسانی ناپسپۆڕ مەترسی دارن.

*** چ کاتێك دەتوانرێت چەند زاین بناسرێت؟**

لەمانگی(٥)ی دووگیانیدا لەدەنگی دڵی کۆرپەلەو لەمانگی چوارەم بە(ئیکوتونوگرافی) (لەمانگەکانی یەکەم یان دووەمی دووگیانیش بەسۆنۆ گرافی (وەرگێڕ)

*** لەڕووی مامانییەوە جیاوازی چییە لەنێوان دووگیانی چەند زاین و یەك زایین دا؟**

لەدووگیانی چەند زایین دا قەوارەی منالدان گەورەترو مەترسی منالْ بوونی پێش وەخت زیاترە، منالەکان بچوکترن و ئەم جۆرە ژنانە، دەبێت بەپەیدابوونی یەکەمین نیشانەی سەرەتایی منالْ بوون دەبێت لەنەخۆشخانە بخەوێنرێن.

*** منالْ بوونی چەند زایین چۆن ئەنجام ئەدرێت؟**

باری هاتنە دەرەوەی منالی یەکەم دیاری دەکرێت، زۆر ڕوودەدات کەمنالی یەکەم لەسەرەوە بێتەدەرێ و منالی دووەم لەقاچەوە دەتوانرێت بەتیشکی(X-PAY)(سۆنۆگرافی – وەرگێڕ) چۆن کەوتنی هەرمنالێك دیاری بکرێت.

گرژبوونی ناتەواو چی یە؟

گرژبوونی ناتەواو بریتییە لەتێکچوون لەگرژبوونی منالْ دان. لەوانەیە گرژبوونەکانی منالْ دان لەهەمان سەرەتای منالْ بوونی ناتەواو(منالْ بوونی ناتەواوی سەرەتایی) یان پاش ماوەیەك سرووشتی بوونی ناتەواو بێت(منالْ بوونی ناتەواوی سانەوی)

*** هۆکاری گرژبوونی ناتەواو چی یە؟**

هۆکارەکانی گرژبوونی ناتەواوی سەرەتایی دەتوانێت گەورەی لەڕادەبەدەری منالّ دان بێت بەهۆی گەورەیی منالّ یان بوونی دوانە، یان زۆری شلەی ئامینوتیك یان دلّە ڕاوکێی زۆر بەهۆی ترسی منالّ بوون. گرژبوونی ناتەواوی سانەوی لەوانەیە لەدرێژخایەنی منالّ بوونەوە بێت... یان لەووشك بوونی ئاوی لاشە، بەهۆی ماندووبوونی دایکەوە یان نەکرانەوەی دەمی مندالّ دان.

*** چارەسەری گرژبوونی ناتەواو چۆن ئەنجام دەدرێت؟**

گەر باری منالّ سروشتی و ئەندازەی حەوز (pelvic) شیاوو گونجاو بێت سەری منالّەکە لەحەوز (pelvic) تێ پەڕی بێت، گرژبوونەوەکانی منالّ دان بەدەرمانی(گیراوەی هۆرمۆنی هایپۆفین) دەبزوێنرێت. بۆ ڕیگرتن بۆ ووشك بوونەوەی ئاوی لاشەی ژنە منالّ بووەکە، بڕێکی زۆرو پێویست شلەو بۆشکاندنی ئازار، ئێش شکێن دەدرێت، ئەگەر باری هاتنە دەرەوەی منالّەکە ئاسیی بێت لەوانەیە سیزاریان بکرێت.

*** سیزاریان چی یە؟**

نەشتەرگەرێکە بۆ هێنانەدەرەوەی منالّێك لەڕێگەی کردنەوەی سك و منالّدانی دایك.

*** ئایا سیزاریان نەشتەرگەریەکی مەترسی دارە؟**

نەخێر. کردارێکە سادەو بێ خەم، کەرەسەی ئەمڕۆی نەشتەرگەری و بێهۆشی، کەلّك وەرگرتن لە پێدانی خوێن و ئانتی بایوتەکان یارمەتی یەکی باش بەدلّنیابوونی ئەم ڕەوشە نەشتەرگەری منالّ بوونە دەدەن.

*** یەکەمین سیزاریان کەی کرا؟**

دەڵێن لەسەدەی(١٥) ی میلادی. هەڵبەتە ناوی ئەم نەشتەرگەری یە

لەئەفسانەیکدا، بەپێی ئەوە جول سیزار بەم شێوە لەدایك بووە بەلام هیچ دیکۆمێنتێك بۆ ڕاستی مۆرکی ئەم کردارە، لە بەر دەستدا نی یە (هەڵبەتە پێش جو سیزار، ڕۆستەمی زاڵیش بەم شێوە هاتۆتە دنیاوە– وەرگێڕ)

*** ئەگەر ئەم کردارە بێ مەترسی یە، بۆچی هەموو منالْ بوونێك بەم شێوە ئەنجام نادەن؟**

سیزاریان کردارێکی نە شتەرگەری یە، واتە پێویستی بەبێ هۆشی یەو خولی کەوتنە جێی درێژخایەن ترە لەمنالْ بوونی سروشتی.

*** کەی سیزاریان ئەنجام دەدرێت؟**

کاتێك حەوز (pelvic) ی دا یك بۆ هاتنە دەرەوەی منالەکە زۆر بچووك بێت، کاتێك منالْ بوون بەبێ ئەنجامێك درێژە بکێشێت و دەرمانی بزوێنەر کاری گەرنەبوبێت کاتێك وێڵداش کەوتبێتە ژێر سەری منالەکەوە. لێرەدا مەترسی خوێن بەربوونی توند هەیە. کاتێك وێڵداش پێش منالْ بوون جیابێتەوە و(Rupture – وەرگێڕ) و لێرەدا خوێن بەربوونی توند بواری ئەوە نادات منالْ بەشێوەیەکی سرووشتی لە (vaginal) بێتەدەرەوە، لەکاتی هاتنەدەرەوەی منالْ لەبارێکی نالەبارو ناسروشتی(بۆ نمونە لە شانەوە یان لەدەستەوە) لەم حالەتەدا منالْ بوون مەترسی داردەکات. لەکاتی نارەحەتی کۆرپەلە لەکاتی هاتنەخواردنەوەی پەتی ناوك. کاتێ لەیەکەم منالْ بوون دا هاتنە دەرەوەی منالْ بریج دەبێت کەتەمەنی دایك زۆرو باری دووگیانی سرووشتی نەبێت. کاتێك لەدووگیانی پێشوودا منالەکە بەمردووی هاتبێتە دنیاوە. کاتێك دایك مێژووی نەشتەرگەری هەبێت، وەکوسیزاریان پێشتر، برینی فایرۆمەکانی منالْ دان و نەشترگەری پلاستیکی (vaginal) لەم حالەتەدا منالْ بوونی سروشتی بەمەترسی درانی دەمی منالْدان یان (vaginal) هاوکاتە، کاتێك دووگیان شەکرەی هەبێت، کەمنالەکە زۆر گەورە بێت. کاتێك بوونی فیبرۆمی منالْدان، کیسی هێلکەدان یان

هەرگرێ یەك كە حەوز (pelvic) دەگرێت و دەبێتە هۆی هاتنەدەرەوەی سروشتی منداڵەكە.

*** ئایا هەمووئەونیشانەنە كرداری سیزاریان حەتمی دەكات؟**

هەم بەڵێ هەم نەخێر. هۆكاری زۆر لە بڕیاری پزیشكی منداڵ بوون دا كاری گەرە.

*** چ كاتێك پز یشكی منداڵ بوون دەتوانێت پێویستی كرداری سیزاریان دووپات بكاتەوە؟**

لەهەمان پشكنینی یەكەم جار یان تەنیان یا دوای تێپەڕبوونی چەندین كاتژمێر لەمنداڵ بوون.

*** ئایا سیزاریان جۆری هەیە؟**

بە ڵێ، سیزاریان شێوازی جۆراو جۆری هەیە، بەڵام هەمیشە بەكردنەوەی سك و دیواری منداڵدان هاوكاتە.

*** كاتی سیزاریان چ جۆرە بێهۆشی یەك بە كار دەهێنرێت؟**

بێهۆشی گشتی، بێهۆشی پەردەی(PURA MATTER)، یان سڕكردنی(مەوزوعی) نۆڤاكائین. جۆری بێهۆش، یان سڕبوونی بەستراوە بەماڵی دایك و بۆچوون و بڕیاری پزیشكی منداڵ بوونەوە لەخوارووی سك ئەم كردنەوە یە دەتوانێت ئاسۆیی بێت، یان ستوونی بێت.

*** لەكاتی سیزاریان چۆن منداڵ دێتە دەرەوە؟**

پاش كردنەوەی سك و دیواری منداڵدان، نەشتەرگەر دەست دەباتەخوارەوە منداڵەكە دێنێتە دەرەوە. هەربەشێوەی ئاسایی پەتی ناووك دەبڕن. پاشان وویڵداش لەمنداڵدان جیادەكاتەوە، ئنجا دیواری منداڵ دان پاشان سك دەدورێتەوە.

*** بە شێوە یەکی ناوەنجی سیزاریان چەند دەخایەنێت؟**

لە(٤٥) خولەکەوە بۆ یەك کاتژمێر.

*** ژنێك چەند جار دەتوانێت بەنەشتەرگەری سیزاریان منالی بێت؟**

بەشێوەیەکی گشتی سێ یا چوار جار. بەهەرحاڵ ئەگەر ژنێك منالی زۆر بووبێت دەتونێت بۆجاری تریش سیزاریان ئەنجام بدات، بەلأم مەترسی نەشتەرگەری و دەرەنجامەخراپەکانی هە رجار لە جاری پێشووتر زۆرترە.

*** ئایا ژنێك یەکجار سیزاریان بکات دەتوانێت بەسرووشتی منالی بێت؟**

بەلێ گەر هۆکاری ئەنجامدانی سیزاریان دووگیانی پڕ مەترسی بووبێت، لێرەدا دەبێت منال بوونەکە لە سەرەتاوە بەووردی بخەینە ژێرکۆنترۆڵەوەو ژووری نەشتەرگەری ئامادەبکرێت، چونکە لەوانەیە دیسان سیزاریان پێویست بکاتەوە.

*** ئایا سیزاریان ئازاری هەیە؟** زۆریش نا.

*** دوای چەند ڕۆژ دەتوانێت هەڵسێتەوە؟**

بەیانی ڕۆژی نە شتەرگەری.

*** لەنەخۆشخانە چەند دەبێت بمێنێتەوە؟** ٨ تا١٠ ڕۆژ.

*** خوێن بەربوونی (vaginal) تاچەند دوای سیزاریان بەردەوام دەبێت؟**

لەنیوان(٢ – ٣) هەفتە لەگەڵ دەرهاوویشتنی دا هاوکاتە، کە بە شێوەیەکی سروشتی دوای منال بوون دەردەکەوێت.

*** ئایاسیزاریان کاردەکاتە سەر خولی مانگانە(عوزری شەرعی)ژن؟** نەخێر.

*** یەکەمین(عوزری شەرعی) چەند ڕۆژ پاش سیزاریان دەردەکەوێت؟**

نزیك بە(٦) هەفتە.

*** ئایا ئەو منالەی بەسیزاریان لەدایك بووە دەتوانێت لەمەمکی دایکی**

شیر بخوات؟ بەڵێ.

*** ئایا سیزاریان کاریگەری دەبێت لە سەر دووگیانی دوای خۆی؟**

نەخێر، مەگەر لەگەڵ سیزاریان دا(_TUBECTOMY وەرگێڕ) یشی بۆ بکرێت.

*** دوای سیزاریان تاکەی ژن بەدڵنیای یەوە دەتوانێت دووبارە دووگیان بێت؟**

ساڵێك دوای ئەوە.

*** دوای سیزاریان کەی دەتوانێت خۆی بشوات؟**

(٣) هەفتە.

*** شۆفێری بکات؟**

دوو بۆ سێ هەفتە.

*** نزیك بوونەوە بکات؟**

دوو بۆ سێ هەقتە.

*** هەموو چالاکی یەکی تر؟**

(٦) بۆ(١٠) هەفتە.

٣ـ خوێن بەربوون دوای منالْ بوون

*** خوێن بەربوونی دوای منالْ بوون چی یە؟**

جۆرێکە لەخوێن بەربوون کەبەدوای هاتنە دەرەوەی وویلاش دا پەیدا دەبێت.

*** هۆکاری چی یە؟**

گرژ بوونی منالْدان پاش منالْ بوونی درێژ خایەن خاوبوونەوەی توونـدی منـالْ دان بـەهۆی گـەورەیی کۆرپەلـە یـان زۆری شـلەی ئامینیوتیـك. پێوەنووسـان (ADHISIVE) ی وویلْـداش و خـوێن بـەربوونی بـە هـۆی بـەجێمانی بەشـێکی برینی(VAGINE) دەمی منالْ دان یاخودی منالْ دان لەکاتی منالْ بوون دا.

*** ئایا خوێن بەربوونی پاش منالْ بوون مەترسی دارە؟**

ترسی تـەنیا لەنەناسـینەوەی جۆرو هەڵسەنگاندنی ڕاست و دروسـتی توونـدی خـوێن بەربوونەکەیـە، بەهـەرحالْ شـێوازی نـوێی ناسـینەوە. پێـدانی خـوێن و چارەسەری ئەم ترسە هەتابڵێی کەم دەکاتەوە.

*** خوێن بەربوون دوای منالْ بوون بەشێوەیەکی گشتی کەی دەست پێ دەکات؟**

هەندێ جار کاتژمێرێك دوای منالْ بوون و هەندێ جار چەند ڕۆژ دوای ئەوە.

*** نیشانەکانی خوێن بەربوونی دوای منالْ بوون کامانەن؟**

خوێن بـەربوونی توونـدو لەوانـە شـە شـۆك (SHOCK – وەرگێـڕ) و تـەنانـەت لەهۆش خۆ چوون(COMA).

*** خوێن بەربوونی دوای منالْ بوون چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

دەبێـت هۆکـارو ڕیـشەی خـوێن بەربوونەکـە بناسـرێت و بـەخێرایی دەسـت بەچارەسـەری بکرێـت. ئەگـەر نـەخۆش لەنەخۆشـخانەیە، بـێ سـێ و دوو لێ کـردن

خوێنی پێ بدرێت. گەر خوێن بەربوون لەماڵەوە ڕوویدات، دەبێت خێرا نەخۆش لەنەخۆشخانە بخەوێنرێت و خوێنی پێ بدرێت.

*** بۆ زاڵ بوون بەسەر خوێن بەربوون دا چی بکرێت باشە؟**

ئەگەر خوێن بەربوون لەگرژبوونی منداڵ دان بێت، لەدەرمانێك كە ڵك وەردەگیرێت، كە ببێتە هۆی گرژ بوونەوەی. گەرهۆی. برینی منداڵدان، دەمی منداڵدان و (vaginal) بێت، دەبێت خێرا بدورێتەوە. گەرهۆی نووسانەوە(Adhesive) ی وویڵداش بێت، دەبێت بەدەست وویڵداش بهێنرێتە دەرەوە.

٤ـ قۆناغی پاش منداڵ بوون

*** دوای منداڵ بوون دایك تاكەی مۆڵەتی پێ دەدرێت هەستێتەوە؟**

دوای (١٢) كات ژمێر.

*** دایك دوای منداڵ بوون تاكەی دەتوانێت خواردن بخوات؟**

دایك دەتوانێت(٤) كاتژمێر دوای منداڵ بوون نان بخوات خواردنی ئاسایی(١٢) كاتژمێر دوای منداڵ بوون. ئەگەر دایك بێهۆشی گشتی بۆ كرابێت، ئەم ماوە زۆر تر دەخایەنێت.

*** ئایا دایك دوای منداڵ بوون دەبێت جلی تایبەت لەبەر بكات؟**

مەمك دانی شیاوو سكبەند. دەبێت ببە ستێت.

*** پاش منداڵ بوون. كەی پاشەڕۆ بەشێوەیەكی ئاسایی دەست پێ دەكاتەوە؟**

بەشێوەیەكی گشتی(٣) ڕۆژ دوای منداڵ بوون، بەم شێوە كە دووڕۆژ پاش منداڵ بوون دەرمانی شل كەرەوەی پیسایی دەدرێت. ئەگەر ئەم دەرمانانە كاری گەر نەبوو دەبێت دایك دوای دوو ڕۆژ(حوقنە) بكرێت.

*** کاتێ منداڵ شیری دایك بخوات، کەی مەمکی دایك هەستیارو پڕدەبن لەشیر؟**

لەڕۆژی سێ یەم یان چوارەم.

*** کەدایك لەمەمکی خۆی شیر نەدات چ ئاگاداری یەك بۆ مەمکی ئەو دایکە بکرێت باشە؟**

دەبێت لەسینە بەندی شیاو کەڵك وەربگیرێت، ئەگەر مەمك ئازاری هەبێت بۆکەم بوونەوەی ئازارەکەی لە سەهۆڵ یان دەرمانە ئێش شکێن و سرکەرەکان دەتوانرێت سوود وەربگیرێت. هەندێ هۆرمۆنی تایبەت یش دەبنە ڕێگر لە دروست بوونی شیردا.

*** دایکێك بیەوێ شیر بدات بەمناڵەکەی، لەکەیەوە شیری دەبێت؟**

لەڕۆژی دووەم یان سێ یەمی دوای منداڵ بوون.

*** ئایا ئەگەر گۆی مەمك قڵیشی بردبێت دایك دەتوانێت شیر بدات؟**

بەڵێ. بەمەرجێ چاودێری تایبەت. هەندێ جار پێویستە بە شێوەیەکی کاتی شیردان بوەستێنرێت.

*** هەوکردنی مەمك(mastitis) چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

شیردان ڕادەگیرێت و پزیشك ئانتی بایوتیك و کۆمپریسی بەئاوی نیوەگەرم دەکرێت بۆی، گەر دوومەڵی دروست کرد نەشتەرگەری پێویست دەکات.

*** ئایا دوورینەوەی ناوچەی (vaginal) پا ش منداڵ بوون ئازاری هەیە؟**

بە ڵێ ئازارو هە ستیاری(حەساسیەت) تاچەند ڕۆژ بەردەوام دەبێت.

*** ئایا پاش منداڵ بوون ئەگەری گەشەی مایەسیری هەیە؟**

بەڵێ. مایەسیری یەکێکە لەو دیاردە بەربڵاوانەی پاش منداڵ بوون ڕوودەدەن و

دەبێت بەبەکارهێنانی دەرمانی شلکەرەوەی پاشەڕۆو کۆمپریس لەناوچەی کۆم بەئاوی نیوەگەرم و هەتوان(مەرهەم) ی سڕکەر دەرمان بکرێت.

*** کاتی ناوەنجی بۆ خەواندن پاش منالْ بوون چەندە؟**

چ یاوازە هەندێ پز یشکی منالْ بوون خەواندنی کورت بەکاردێنن(لە ٣ ڕۆژ تا ٤ ڕۆژ) و هەندێکی تر وای بەباش دەزانن دایك(٥ بۆ ٦ ڕۆژ) لەنەخۆشخانە بمینێتەوە.

*** دوای منالْ بوون کەی دەتو انێت لەمالْ بڕواتەدەرەوە؟**

یەك هەفتە دوای دەرچوونی لەنەخۆشخانە.

*** کەی دەتوانێتن هەمووچالاکییەك دەست پێ بکاتەوە؟**

نزیکەی یەك مانگ.

*** لەدەردراوە (vaginal) یەکان تاچەند دوای منالْ بوون دێنەدەرەوە؟**

ئـــەو دەردراوانـــە(دەردراوی دوای منـــالْ بـــوون) تاچـــەند هەفتـــەو هەندێکجارتایەکەمین(عوزری شەرعی)بەردەوام دەبن.

*** یەکەمین(عوزری شەرعی) چەند دو ای منالْ بوون دە ست پێ دەکات؟**

بەشـێوەیەکی گـشتی(٦ هەفتـە)، بـەڵام لەوانەیـە لەهـەرکاتێك دا لـەنێوان هەفتەی(٥) و(٨) م دابێت.

*** دوای منالْ بوون کەی دەتوانێت دوش بگرێت؟**

دوو تا سێ ڕۆژ پاش گەڕانەوەی بۆماڵ.

*** حەمام کردن؟**

سێ تا چوار هەفتە دوای منالْ بوون.

*** شۆردنی (vaginal)؟**

پاش تەواو بوونی یەکەمین عوزری شەرعی.

*** ئیش و کاری ناوماڵ؟**

دوو تا سێ هەفتە.

*** کاری سێکس ی لەکە یەوە دەست پێ دەکرێت؟**

لەنزیك دوو هەفتەدا، دەبێت ئەوەش بزانرێت کە هەرچەند لەدەست بە کاری سێکس کردنەوەدا، سەرەتا ئازاری دەبێت، بەڵام ئەم حاڵەتە زۆر بەردەوام نی یە.

*** ئایا دایك پاش دەرچوونی لەنەخۆشخانە، دەبێت لەسەر تەخت پشوودات؟**

نەخێر. بەڵام تاچەند هەفتە هەموو ڕۆژێك تاچەند هەفتە کەمێك پشوودات.

*** ئایا پاش منداڵ بوونی سرووشتی بەڕژێمێکی خواردنی تایبەت پێویستە؟**

نەخێر بەڵام خواردنی تەواو شیاو پێویستە.

*** ئەندامەکانی تەناسوولی ژن کەی بۆدۆخی جارانیان دەگەڕێنەوە؟**

منداڵدان، هەروەکومەمك،(٦) هەفتە پاش منداڵ بوون بەقەوارەی سرووشتی خۆیان دەگەڕێنەوە. ماسوولکەکانی سك هەندێ جار تاچەند مانگ بەلاوازی و شلی دەمێننەوە. ئەنجام دانی مەشقی تایبەتی وەرزشی دەتوانێت ببێتە هۆی گەڕانەوەی خێرای دۆخی ئاسایی خۆیان.

*** ئایا پاش منداڵ بوون دەبێت دەرمانی تایبەت بۆ ملی منداڵدان بەکاربهێنرێت؟**

دەمی منداڵ دان پاش یەکەمین یان دووەمین(عوزری شەرعی) دوای منداڵ بوون، دەبێت پشکنینی بۆ بکرێت. ئەوکات ئەگەر چارەسەرێك پێویست بێت، چارەسەری پێویستی بۆ دەکات.

*** دوای منالْ بوون كەی دەتوانیْت بەبیْ مەترسی جاریْكی تر دووگیان بیْت؟**

لەڕوانگەی سیْكسی یەوە، جاریْكی تر دووگیان بەنەمانی دەرەنجام و خراپیەكانی منالْ بوونی پەشیْو (واتە نزیك بە دوومانگ دواتر) لەوانەیە درووست بیْتەوە، بەهەرحالْ ئامۆژگاری دەكریْن لانی كەم یەك سالْ دووری هەبیْت لەنیْوان دووگیانی بوون دا(با شتر وایە لانی كەم سیْ سالْ – وەرگیْڕ)

*** ئایا دوای منالْ بوون ژنان بەسادەیی ماندوو دەبن و بەرەو خەمۆكی دەڕۆن؟**

بەلْیْ دەبیْت ئەو ژنانەی كەتازە منالْیان بووە زۆر ئاگاداریان بین، لەوانەیە لەم قۆناغەدا ژنان ماندووبن و هەندیْ جار بەئاسانی بگرین.

*** دووگیانی مەترسی دار چی یە؟**

ئەوجۆرە دووگیانیانەن كەبەهۆی ناتەندرووستی پیْشووتری دایك (وەكو نەخۆشی یەكانی دلْ، شەكرە، گورچیلە، قەلْەوی، زۆر بوونی گوشاری خویْن) یان بە هۆی مەترسی قۆناغی دووگیانی(هەوكردن، نەگونجانی خویْنی دایك و كۆرپەلە، كەمی خواردنی كۆرپەلەو... هتد...) دەبیْت.

*** لەكاتی دووگیانی زۆر مەترسی دار چی بكریْت باشە؟**

دایك دەبیْت لەكاتی پشوودان و لەژیْر چاودیْری ووردو توونداْبیْت. ئەو پشكنینانەی بۆ ئەم مەبەستە ئەنجام دەدریْن وەكو(ئۆكتۆ مۆنۆگرافی) پشكنینی هۆرمۆنی، تۆماركردنی لیْدانی دلْی ئاولەمە(كۆرپەلە) كونكردنی كیسی ئامینیوتیك.

***ئایاژنیْك نەخۆشی دلْی لەگەلْ دا بیْت،دەتوانیْت بەبیْخەم دووگیان بیْت؟**

بەجۆری نەخۆشی دلْ و میْژووی ناكاملْی دلْ و توانای بەرگری و هیْزی چالاكی

ئەو دایکەوە بە ستراوە.

*** کام کێشەو نەخۆشی دڵ ڕێگری دووگیانی دەکات؟**

ئەونەخۆشیانەی دەبنە هۆی خراپی و هێرش و هەڕەشە بۆ سەر دڵ و ڕێگرن لە چالاکی جە ستەیی لەکاتی ئاسا یی دا.

*** ئایا ژنی دووگیان تووش بوو بەنەخۆشی دڵ، دەبێت لەژێر چاودێریتایبەت دابن؟**

بەڵێ دەبێت لەژێر چاودێری پسپۆڕی دڵ و پزیشکی منداڵ بوون دابێت. زۆر پشوودبدات و بەبچوکترین نیشانەی نارەحەتی بوونی دڵ خێرا لەنەخۆشخانە بخەوێنرێت.

*** ئایا منداڵ بوونی ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە دەبێت هەمیشە بەسیزاریان ئەنجام بدرێت؟**

نەخێر، نارەحەتی دڵ و بۆریەکانی خوێن لەو حاڵەتەنین کەپێویستی نەشتەرگەری(سیزاریان) بن. بەڵام ئەگەر بەهۆی ترەوە سیزاریان پێویست بکات، بەشێوەیەکی گشتی ئەو ژنانەی نارەحەتی دڵیان هەیە دەتوانن بە ئاسانی سیزاریان بکەن.

*** ئایا ژنی دووگیان دەتوانێت نەشتەرگەری ڤاڵڤی میترال بکات؟**

بەڵێ. کاتێ نیشانەی نەخۆشی ئەوە بەیان کات کەمەترسی هەیە، نەشتەرگەری پێویستە. ژنی دووگیان ئەم نەشتەرگەرییە تاکو مانگی (٦)ی دووگیانی بەئاسانی دەتوانێت ئەنجام بدات و تەنانەت کەڵکیشی دەبێت.

*** ئایا ئەم ژنە نەخۆشانە دەتوانن لەمناڵێك زیاتریان بێت؟**

بەڵێ بەمەرجێك لە ژێر چاودێری ووردی پز یشکی پسپۆڕی دڵ و منداڵ بوون دابێت.

*** نەخۆشییەکانی گورچیلەو دووگیان هۆکاری هەوکردنی کۆ ئەندامی میز لە قۆناغی دووگیانی دا چی یە؟**

ئەو جۆرە هەوکردنانە لەئەنجامی هاوسنووری و نزیکی ك کۆئەندامی زاووزێی ژن لە ریخۆلەکان، میزلدان بە ئەندامەکانی تر لەمانگەکانی کۆتایی دووگیانی، گوشاری نائاسایی دەکەوێتە سەر جۆگەی میزو حەوزی گورچیلە کەدەبێتە هۆی گیرانی لاوەکیان و رۆشتنی ئاسایی و سرووشت ی میز گیرۆدە دەکات. ئەم کێشەیە رێ بۆ هەوکردن ئاسان دەکات.

*** نیشانەکانی هەوکردنی کۆئەندامی میز کامانەن؟**

میزکردنی زووزوو بەئازارەوە،ئازار لەناوچەی گورچیلە،لەرزوتاوئێلنج و رشانەوە.

*** هەوکردنی میزەرۆ بە شێوەیەکی ناوەنجی چەند درێژە دەکێشێت؟**

(٣) تا(٤) رۆژ.

*** ئایا هەوکردنی میزەرۆ لەکاتی دووگیانی دا مەترسی دارە؟**

بەشێوە یەکی گشتی نەخێر، بەلام گەر دەرمان نەکرێت لەوانەیە ببێتە هۆی زیانی گەورە و قەرەبوو نەبۆوەی گورچیلە.

***ئایاکۆرپەلە دەکەوێتەژێرکاریگەری هەوکردنی کۆئەندامی میزی دایکەوە؟**

بەشێوەیەکی گشتی نەخێر. بەلام چارەسەری هەرجۆرە هەوکردنێکی قۆناغی دووگیانی پێویستە.

*** ئایا لەکاتی ئەگەری نەخۆشی کۆئەندامی میز، دووگیانی قەدەغە کراوە؟**

لەوانەیە هەندێك لەو نەخۆشیانە بۆ دایك و ئاولەمە(کۆرپەلە) مەترسی داربن بەلام قەدەغەی سەد لە سەد لەم حالەتانەدا نی یە.

٥ـ نەخۆشی شەکرە و دووگیانی

*** ئایا لەقۆناغی دووگیانی دا بوونی شەکر لەمیزدا نیشانەی نەخۆشی شەکرەیە؟**

نەخێر لەمانگەکانی کۆتایی دووگیانی دا ڕێژەی شەکر وەکو لاکتۆز یان فرۆکتۆز لەناو میزی ژن دەبینرێت بەبێ ئەوەی پەیوەندی بەنەخۆشی شەکرەوە بێت. لەقۆناغی دووگیانی دا لەوانەیە کێشەی گورچیلە گلوکۆز زیاد بکات.

*** دۆزینەوە(تەشخیص) ی نەخۆشی شەکرە لەکاتی دووگیانی دا چۆنە؟**

کاتێ بوونی گلوکۆز لەمیزدا یەکلای بۆوە، ئیتر دەبێت بەپشکنینی خوێن کەبەرز بوونەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا نیشان دەدات. یان پشکنینی زیاد بوونی گلوکۆزی خوێن دڵنیا بوون بەدەست دێنێت کەنەخۆشی شەکرە شوێنەواری هەیە.

*** ئایا دەبێت هەموو ژنێك ی دووگیان ئەم شیکاری یە ئەنجام بدات؟**

نەخێر بەشێوەیەکی گشتی شیکاری میز ئەنجام دەدرێت و ئەگەر بوونی گلوکۆز لەمیز ساخ بۆوە یان مێژووی خێزانی تووش بوو بەنەخۆشی شەکر هەبوو، ئەوشیکاریانەی کەباس کران ئەنجام دەدرێن.

*** ئایا لەکاتی دووگیانی دا ئەگەری تووش بوون بەنەخۆشی شەکر بۆهەندێ ژن زۆرترە؟**

بەڵێ ئەو ژنانەی لەدووگیانی پێشوودا کێشەیان هەبووە(لەبارچوون، مردوو زاین، ژەهراوی بوونی خوێن)؛ یان منالی چوار کیلۆیان بووبێت. دەبێت لەژێر چاودێری تایبەت دابن.

*** ئایا ئەوانەی ئامادەییان هەیە بۆ نەخۆشی شەکرە، دەبێت چارەسەر بکرێن؟**

بۆ ئەوانەی کەن یشانەی ژەهراوی بوونی خوێنیان هەیە.

*** ئایا ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە لەقۆناغی دووگیانی دا کێشەی تایبەتیان هەیە؟**

بەڵێ ئەو ژنانە دەبێت تاکۆتایی قۆناغی دووگیانی لەژێر چاودێری پزیشکی منداڵ بوون دابن. نەخۆشی شەکرەی ئەوانە دەبێت بەووردی لە ژێر کۆنترۆڵدا بن. هەر چەند ئەم کۆنترۆڵە بەهۆی بوونی کۆرپەلەوە گرفتی زۆرترە. لەهەندێ نەخۆشخانەدا واباوە منداڵ بوونی ئەو ژنانەی کەشەکرەیان هەیە یەك مانگ پێش دەخەن و بەم شێوە رێ لەمەترسی ژەهراوی بوونی خوێن دەگرن و لەمەترسی مردنی(ئاولەمە) کۆرپەلە، کەلە هەفتەکانی کۆتایی دووگیانی دا لەم نەخۆشانەدا زۆرە، بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەکاتەوە.

*** ئایا منداڵ بوونی تووش بوو بەنەخۆشی شەکرە هەمووکات سیزاریان دەکرێت؟**

نەخێر. کاتێکیش کە ئەو یەك مانگە پێش دەخەن، دیسان زۆرجار لەرێگەی (vaginal) وەیە، بەڵام هەرکات لەدایك بوونی منداڵەکە لەرێی ئاسایی یەوە هەست بەمەترسی بۆ سەردایك یان منداڵ بکرێت، یەك مانگ پێش دەخرێت و سیزاریان ئەنجام دەدەن.

*** دووگیانی چ کاریگەریەکی هەیە بە سەر ئەوژنانەی کەشەکرەیان هەیەو بەئەنسۆلین چارەسەردەکرێن؟**

دووگیانی هۆکارەکانی کۆنترۆڵی نەخۆشی شە کرە دەگۆڕن، جالەبەر ئەوە بڕی ئەنسۆلین و ڕژێمی خۆراکی دەبێت بەردەوام بگۆڕێت و چ جای ئەوەی کە پێویست بکات ئەم جۆرە نەخۆشانە لەقۆناغی دووگیانی دا چەند جارێك لەنەخۆشخانە بخەوێنرێن.

*** کاری گەری نەخۆشی شەکرە لەسەر ڕێڕەوی دووگیانی چی یە؟**

١- زۆربوونی مەترسی منداڵبوونی ساختە.

٢ ـ بەرەو ڕووبردنی ئەو ژنە نەخۆشانە بەبوونی منالانی گەورەتر کەگرفت بۆ منالّ بوون دەخەنەوە.

٣ ـ زۆر بوونی(ئیحتیمالی) مردنی کۆرپەلە لەمانگەکانی کۆتایی دووگیانی دا.

٤ ـ زیاد بوونی(ئیحتیمالی) ژەهراوی بوونی خوێن.

ئەو گرفتانەی لەدووگیانی یەوە دەردەچن

* ئەو نیشانانەی، نیشان دەدەن کە(ئیحتیمال) ئەگەری سەرهەڵدانی گرفتی لەئەنجامی دووگیانی کامانەن؟

١ ـ ئاوسانی قاچ و قولە پێ. (ئەگەر تەنها یەك قاچ بئاوسێت ئەوا پێ ئەچێت کێشەی thrombosis ای هەبێت_وەرگێڕ)

٢ ـ ڕشانەوەی پەیا پەی(frequency– وەرگێڕ.)

٣ ـ تێکچوونی بینین(خاڵی ڕەش و تێر لەبەردەم چاو یان دوو وێنە بینین)

٤ ـ سەر ئێشەی هەمیشەیی یان ڕەشکەو پێشکەی چەند جارەی چاو. (هەنێجار لە کەمی مادەی٣OMega fati acid وەدەبێت(وەرگێڕ)

٥ ـ ئازاری سەرو سك، و ڕەقیتە بوونی کەهەندێ جار بەخوێن بەربوونی (vaginal) هاوکات دەبێت.

٦ ـ خوێن بەربوونی (vaginal).

٧ ـ کەم بوونەوەی بەرچاوی بڕی میز.

٨ ـ نەجولانی کۆرپەلە، لەدوای مانگی شەشەوە.

* ژەهراوی بوونی خوێنی کاتی دووگیانی چی یە؟

یەکێکە لەنەخۆشییە تایبەتیەکانی کاتی دووگیانی کەبە، بەرز بوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن، زیان و خراپ بوونی بۆریەکانی خوێن، جگەرو گورچیلەکان دەناسرێتەوە. ژەهراووی بوونی خوێن هەموو کارو چالاکییەکی لاشە پەك دەخات.

*** هۆکاری ژەهراوی بوونی خوێن چی یە؟**

هۆکاری زۆرو دژوارە، کەهێشتا ڕوون نەبوونەتەوە.

*** چ کەسێك زۆرتر بەرەو ڕووی ئەم نەخۆشی یە دەبێتەوە؟**

ئەوانەی کەمێژووی گوشاری بەرزی خوێنیان هەیە، و ئەوانەی نارەحەتی گورچیلە یان جگەریان هەیە، بەهەرحاڵ لەوانەیە ئەو ژنانەی کەمێژووی پزیشکی تایبەتیان نی یە دووچاری ژەهراوی بوونی خوێن بن. لەدووگیانی جۆراو جۆریش هەندێ جار ژەهراوی بوون دەردەکەوێت.

٦ـ ژەهراوی بوونی دووگیانی(Eclampsia):

* Eclampsia چی یە؟

هێرشی پەرکەمی لەدوا قۆناغی دووگیانی و بەزۆری بێجگە لەو خراپیانەی کەلەژەهراوی بوونی خوێنەوە درووست دەبن هیچی ترنی یە.

*** حاڵەتی پێش ژەهراوی بوونی دووگیانی(pre Eclampsia) چی یە؟**

نیشانەکانی دەست پێ کردنی ژەهراوی بوونی دووگیانی یە.

*** نیشانەکانی کامانەن؟**

١ ـ ئێلنج دان و ڕشانەوە.
٢ ـ سەرئێشە، فرینی شێوەی مێرووله ئاسا، لەپێش چاو.
٣ ـ سك ئێشە.
٤ ـ کەم بوونەوەی ڕێژەی میز.

*** ئەو نیشانانەی کەحاڵەتی پێش(Eclampsia) نیشان دەدەن کامانەن؟**

ئەو نیشانانە هاوشێوەی نیشانەکانی ژەهراوی بوونی خوێنە: ئاوسانی قاچ ئاوسانی ڕوومەت و دەست، زۆر بوونی خێرایی کێشی لاشە، بوونی ئالبۆمین لەمیز، بەرز بوونەوەی پاڵە پەستۆی خوێن.

*** ئایا شتێك هەیە بۆ بەرگری لەحاڵەتی پێش ژەهراوی بوونی دووگیانی(pre Eclampsia)؟**

زۆرترین ئاگاداری و چاودێریەکانی پێش منالّ بوون، ئەمڕۆکە لەبەرگری ژەهراوی خوێن و پێش بینی لێی کۆبۆتەوە. کۆنترۆڵی گوشاری خوێن، کێش، شیکاری میز بۆ ئەم مەبە ستە ئەنجام دەدرێت.

*** حاڵەتی(pre Eclampsia) چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

١ ـ پشوودانی تەواو.
٢ ـ کەم کردنەوەی خوێ.
٣ـ پێدانی دەرمانی میز هێنەر (Diuretic) ئێش شکێن و ئەو دەرمانانەی پاڵپە ستۆی خوێن کەم دەکەنەوە. ئەگەر ئەمانە سوودیان نەبوو. دەبێت لەنەخۆشخانە بخەوێنرێت.

*** بۆ وەستاندنی دووگیانی هاوکات بەحاڵەتی پێش ژەهراوی بوونی دووگیانی چ کارێکی بۆ دەکەن؟**

گەر نزیکی منالّ بوونی بوو، دەکۆشن بەشێوەیەکی دەست کرد منالّ بوون بێنن، ئەگەر منالّ بوون دووربێت دەبێت سیزاریان بکات.

*** دەرەنجامی خراپی(pre Eclampsia) کامانەن؟**

جیابوونەوەی پێش وەختی وێڵداش(rupture) هاوکات لەگەڵ خوێن بەربوون. پێش(pre Eclampsia) ژەهراوی بوونی دووگیانی لەوانەیە بەژەهراوی بوونی دووگیانی(Eclampsia) بگۆڕێت. گەر پێش ژەهراوی بوونی دووگیانی دەرمان نەکرێت لەوانەیە ببێتەهۆی زیان و خراپ بوونی لەدەست چوونی گورچیلەکان. بەرزبوونەوەی ڕێژەی مردن و ئەگەری مردنی دایك.

*** ڕێژەی چاکبوونەوەی(pre Eclampsia) چەندە؟**

بەچارەسەری شیاو بەشێوەیەکی گشتی دەتوانرێت ئەم حاڵەتە تاگەیشتن

بەمناڵ بوون کۆنترۆڵ بکرێت. پاش مناڵ بوون، زۆرترین ئەو نەخۆشانە چاك دەبنەوە بەڵام لەوانەیە لەهەندێ حاڵەتی زۆر کەمیشدا، چاك بوونەوە چەند هەفتە درێژە بخایەنێت.

*** ئایا لەوانەیە(pre Eclampsia) بەبێ ئەوەی دەرمان بکرێت چاك بێتەوە؟** نەخێر.

*** (Eclampsia) کەی دەردەکەوێت؟**

ئەم حاڵەتە بەشێوەیەکی گشتی لەکۆتایی(pre Eclampsia) پێش دێت، جالەبەرئەوە کاتێك دەردەکەوێت کە(pre Eclampsia) چارەسەر نەکرابێت، کاتێك کەنیشانەکانی ئاگادارکەرەوە دەرنەکەوتبێت.

*** هۆکاری(Eclampsia) چی یە؟**

هۆکاری دژوارو نادیارە.(ناهاوسەنگی خواردن یەکێکە لەهۆکارە گرنگەکانی(وەرگێڕ).

*** (Eclampsia) لەچ قۆناغێکی دووگیانی دا دەردەکەوێت؟**

بە شێوەیەکی گشتی لەمانگەکانی کۆتایی دووگیانی داو بەزۆری درووست پێش دەستپێکردنی مناڵ بوون. هەندێ جار ئەم حاڵەتە لەوانەیە لەکاتی مناڵ بوون دا یان لە(٢٤کاتژمێری یەکەم لەمناڵ بوون دەربکەوێت.

*** ئایا(Eclampsia) نەخۆشی مەترسیدارە؟** ئەگەر زووفریای بکەوی نەخێر.

*** نیشانەکانی (ژەهراوی بوونی دووگیانی) کامانەن؟**

١ ـ پەرکەم کەلەوانەیە ببێتە هۆی(Coma) بورانەوە.
٢ ـ کەم بوونەوەی بەرچاوی بڕی میز یان نەمانی.
٣ ـ بەرزبوونەوە یەکی ئێجگار زۆری فشاری خوێن.
٤ ـ بوونی بڕێکی زۆر ئەلبۆمین لەمیزدا.

٥ ـ گۆڕانکاری توندی پێکهاتەکیمیایی یەکانی خوێن.

*** (Eclampsia) چۆن چارەسەردەکرێت؟**

١ ـ خەواندنی خێرا لەنەخۆشخانەو پشوودان.
٢ ـ پێدانی ئێش شکێن بۆ کۆنترۆڵی پەرکەم.
٣ـ پێدانی شلە لەڕێگەی خوێن هێنەرەوە.
٤ ـ پێدانی دەرمان بۆ میزکردن.
٥ ـ پێدانی دەرمان بۆکەم کردنەوەی گوشاری خوێن. هەرکەپەرکەم لەماوەی(١٢) کاتژمێردا کۆنترۆڵ کرا، بەکارهێنانی دەستکرد بۆ منداڵ بوون بە شێوەیەکی سروشتی و ئەگەر نەبوو سیزاریان.

*** ڕێژەی چاکبوونەوەی(Eclampsia) چەندە؟**

ئەگەر(Eclampsia) زوو بناسرێتەوەو دەرمانیدەست پێ کات. بەشێوە یەکی گشتی چاك دەبنەوە. ئەگەر وانەبێت پێشرەوی نەخۆشی زۆرجار مردنی دایك و منالّی لێ دەکەوێتەوەو ئەم (دەلیلە) بەسە تازنی دووگیان بەردەوام و ڕێكو پێك بەهۆی پزیشکی منال بوونەوە پشکنینی بۆ بکرێت.

*** ئایا(Eclampsia و pre Eclampsia) شوێنەوارو کاریگەری و دەرەنجامی خراپ بەجێ دێڵێت؟**

ئەگەر نەخۆش پێش دووگیانی کێشەو گرفتی گورچیلە، یان بۆریەکانی خوێن هەبێت، (pre eclampsia) لەوانەیە ببێتە هۆی توند بوونی ئەوگرفتانەو، ئەگینا هیچ دەرەنجامی نی یە.

*** ئایا ئەو ژنەی(Eclampsia) ی هەبێت، پاش لەدایك بوونی منالەکەی پێویستە بکەوێتە ژێرچاودێری تایبەتیەوە؟**

پشکنینی تەواو بۆگورچیلەو بۆریەکانی خوێن، چەند هەفتە پاش منال بوون پێویستە.

*** ئایا ژنێك كە(Eclampsia) ی هەبوبێت، دەتوانێت بەبێ دوودڵی دووبارە دووگیان بێتەوە؟**

پێش بڕیاردان بۆ دووبارە دووگیان بوون، دەبێت توندی(pre Eclampsia)ی دووگیانی پێشوو لەبەرچاو بگیرێت، هەروەها ڕێژەی كاریگەری چارەسەرو بوون یان نەبوونی گرفتی ترو ژمارەی ئەو منالانەی تائێستا ئەو ژنە بوویەتی، تەنیابوونی مێژووی حاڵەتی(pre Eclampsia) ڕێگرنی یە لەدووبارە دووگیانی بوونەوەدا.

٧ـ وویڵداشی سەرەڕێی چی یە؟

*** وویڵداشی سەرەڕێی چی یە؟**

ئەو وویڵداشەیە كە بە شێوەیەكی ناسروشتی لەبەشی خوارووی منالدان، لە ژێرسەریان بەشێك لەلاشەی(كۆرپەلە) دابێت كەكاتی منال بوون پێش منالەكە دێتەدەرەوە ئەم وویڵداشە بەدەمی منالدان دەست پێ دەكات لەدیوارەكەیەوە جیادەبێتەوەو دەبێتە هۆی خوێن بەربوون.

*** جۆرەكانی وویڵداشی سەرەڕێی كامانەن؟**

وویڵداشی سەرە ڕێی نا تەواو كەتەنیا بەشێك لەمنالدان دەگرێت، هەروەها وویڵداشی سەر ڕێگەی تەواو ئەوە یە كەملی منالدان بەتواوی دەگرێت.

*** ئایا دەتوانرێت ئەم حاڵەتە پێش بینی بكرێت؟** نەخێر.

*** نیشانەكانی وویڵداشی سەرەڕێی كامەیە؟**

خوێن بەربوونی بەبێ ئازار لەمانگەكانی كۆتایی دووگیانی دا. خوێن بەربوون لەوانەیە كەم و گرنگ نەبێت یان زۆر زۆر بێت، یان خێرا ببڕێت یان ژیانی نەخۆش بخاتە مەترسی یەوە.

*** شوێنەواری خراپی وویڵداشی سەرە ڕێی ی كامەیە؟**

خوێن بە ربوون كەدەبێتە هۆی مەترسی لەسەر دایك و كۆرپەلە.

*** وویڵداشی سەرە ڕێی چۆن دەناسرێتەوە؟**

١ – بە پشکنینی ووردی(vaginal) و ملی مناڵدان.

٢ – x-ray یان سەرو دەنگ(سۆنۆگرافی) یان(ئیکتۆ مۆگرافی) چۆنیەتی کەوتنی ناسرووشتی وویڵداش دیاری دەکەن.

*** ئایا خەواندنی دایک لەنەخۆشخانە لەبەر وویڵداشی سەرە ڕێیی پێویستە؟ بەڵێ.**

*** بە زۆری وویڵداشی سەرە ڕێی لەچ قۆناغێکی دووگیانی دا دەردەکەوێت؟**

بەزۆری لە(٢) یان(٣) مانگی کۆتایی دووگیانی، بەڵام هەندێ جار زووتر.

*** ڕێگەی چارەسەری وویڵداشی سەرە ڕێیی چی یە؟**

چارەسەری ئاسایی سیزاریان، منداڵی سرووشتی لێرەدا(کەم وێنەیە) یە. بەپێدانی خوێن لەڕێی خوێن هێنەرەوە دەتوانێت زاڵبێت بەسەر دەرەنجامی خراپی خوێن بەربوون دا.

*** ڕێژەی چارەسەر چەندە؟**

گەر چارەسەر ڕێك و درووست بێت هەموونەخۆشەکان چاك دەبنەوە.

*** ئایا وویڵداشی سەرە ڕێیی شوێنەواری خراپ بەجێ دێڵێت؟**

نەخێر مەگەر لەوەی خوێن بەربوونێکی ئێجگار زۆرو تووندبێت و بەتەواوی جێی نەگیرێتەوە ئالێرەدا دایك تووشی کەم خوێنی دەبێت.

*** ئایا ژنی تووش بووبە وویڵداشی سەرە ڕێی دەتوانێت دووبارە دووگیان بێتەوە بەبێ ئەوەی مەترسی دووبارە بوونەوەی نەخۆشی یەکەی هەبێت؟**

بەڵێ.

٨ـ (Rupture) جیابوونەوەی پێش وەختی وویڵداش

*** جیابوونەوەی پێش وەختی وویڵداش چی یە؟**

لە قۆناغی ئازاری منالْ بوون، پێش هاتنە دەرەوەی منالّە.

*** هۆی جیابوونەوەی وویڵداش چی یە؟**

هۆکاری ڕاستەقینەی نادیارە بەلاّم لەنێوان جیابوونەوەی وێلّداش و ژەهراوی بوونی خوێنی قۆناغی دووگیانیدا پەیوەندی نزیك هەیە. هەندێ جار برین یان لەدەست دانی شلە، لەوانەیە هۆکاری جیابوونەوەی وویڵداش بێت.

*** جۆرەجیاوازەکانی جیابوونەوەی وویڵداش کامانەن؟**

جیابوونەوە لەوانەیە بەشێوەیەکی تەواو یان ناتەواو بێت.

*** کاتێك وویڵداش لەدیواری منالْ دان جیادەبێتەوە چی ڕوودەدات؟**

لەنێوان وویڵداش و دیواری منالْ دان خوێن کۆدەبێتەوەو ئەم کۆبوونەوەیە دەبێتە هۆی زۆر بوونی جیابوونەوە.

*** ئایا دەتوانرێت ڕێگری لەم نەخۆشی یە بکرێت؟**

پارێزکردن و بەرگرتن لەژەهراوی بوونی خوێن بەچاودێری شیاوو ڕێك و پێك پێش منالْ بوون.

*** نیشانەکانی جیابوونەوەی وویڵداش کامانەن؟**

١ — خوێن بەربوونی (vaginal) و هەندێ جار تەنانەت حالّەتی شۆکی دایك.

٢ — ئازار یا هەستیاری(حەساسیەت) لەکاتی دەست لێدانی منالّدان لەڕۆژەکانی کۆتایی دووگیانی.

٣ — ڕەقی ناسرووشتی(زامالْ) لەکاتی دەست لێدان دا.

٤ — دلْ تێکچوون و ڕشانەوە.

٥ — نیشانەکانی نارەحەتی ئاولەمە(کۆرپەلە).

*** ئایا پچڕانی وویڵداش هەمیشە خوێن بەربوونی لەگەڵدایە؟**

نەخێر لەوانەیە خوێن بەربوون تەنیا لەناو منالّداندا بێت.

*** پچڕانی وویڵدا ش(Rupture) چۆن دەناسرێتەوە؟**

بەخوێندنـەوەی مێـژووی نـەخۆش و لێکۆڵینـەوەی ئەونیـشانانە کەپێـشتر بـاس کراوە.

*** دەرەنجامی کاری گەری جیابوونەوەی وویڵداش کامەیە؟**

لەم نەخۆشی یەدا ڕێژەی مردنی کۆرپەلەو دایك بەرزە.

*** جیابوونەوەی وویڵداش چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

مەبەسـت لەچارەسـەر کـردن لـەقۆناغی یەکـەم دا، زاڵ بوونـە بەسـەر شـۆکدا. دەبێت خوێن بدرێت بەدایك و بەدە ست کرد یاخود سیزاریان بێت. دەبێـت کۆتـایی بەدووگیانی بهێنرێت.

*** ئەگەری جیابوونەوەی وویڵداش چەندە؟**

ئەگەر ناسینەوە لەکاتی خۆیدا بێت و چارەسەر کاریگـەربێت، چـاکبوونەوە بـۆ هەمیشەیە.

*** ئەگەری زیندومانی منالّ چەندە؟**

بـە ڕێـژەی جیابوونـەوەی وویڵـداش توونـدی خـوێن بـەربوون، توونـدی حالّـەتی شۆکی دایکی و خێرایی دەرمان پەیوەستە.

*** ئایـا ئەگـەر جیابوونـەوەی وویڵـداش خێـراو دروسـت دەرمـان بکرێـت، شوێنەوارو زیان بەدوای خۆیدا بەجێ دێڵێت؟** نەخێر.

*** ئەگــەر ژنێــك مێــژووی جیابوونــەوەی وویڵداشــی پێــشتر هــەبێت، لەدووگیانی داهاتوودا، ئەم کێشەیەی دەبێت؟**

نەخێر..

٩ـ دووگیانی دەرەوەی منالّ دان (دووگیانی نابەجیّ):

*** دووگیانی دەرەوەی منالّ دان(نابەجیّ) چی یە؟**

بریتی یە لەگەشەی هێلکەی پیتراو لەدەرەوەی منالّدان و بەواتایەکی تر لەشوێنێکی ناسرووشتی خۆیدا. لەم جۆرە دووگیانییەدا بەزۆری هێلکەی پیتراو لەیەکێك لەو لولانەی کەشێوەی کەڕەنا(Fallopian tube) یان هەیە دەگیرسێتەوەو هەر لەوێش گە شەدەکات(دووگیانی ناوبۆری).

*** هۆکاری دووگیانی دەرەوەی منالّ دان چی یە؟**

هۆی ٪ ١٠٠ ی نادیارە بەڕواڵەت ئەم حاڵەتە لەوژنانەدا بینراوە کەهەوکردنی ئەوبۆریانە یان هەڵئاوسانی پەردەی پریتۆنیان هەیە.

*** چەند دوای دووگیانی دەتوانرێت(تەشخیص) بدرێت کە دووگیانی دەرەوەی منالّ دانە؟**

بەشێوەیەکی گشتی(٤) تا(٦) هەفتە.

*** نیشانەکانی دووگیانی دەرەوەی منالّ دان کامانەن؟**

لەسەرەتادا نیشانەکانی، هەمان نیشانەکانی دووگیانی سرووشتی یە بێجگە لەدەردراوی ڕەنگین و تێکەلّ بەخوێن. ئەویش هەندیّ جارە پاشان ناوچەی(بەرمیزڵدان) دەرد دەگرێت، کاتی پشکنین منالّ دان بچووکتر لەمنالّ دانی دووگیانی سرووشتییە. کاتێك دووگیانی دەبێتە هۆی دڕانی لوولە کەڕەناکان، شۆکی کوتوپڕ لەوانەیە پەڕینی ڕەنگ، و بێهۆشی و ئازار لە بەشی ژێرەوەی سك دەردەکەوێت.

*** کاتێك دووگیانی دەرەوەی منالّ دان دەقڵیشێت چی ڕوودەدات؟**

گەورەبوونی قەوارەی هێلکە، بۆریەکە گەورە دەکات و پاشان دەی دڕێنێت و دە بێتە هۆی خوێن بەربوونی تووندو کتوپڕ لەچاڵی سك دا.

*** لەبارچوونی دووگیانی ناو بۆری چی یە؟**

مردنی(نووتفە) لەدووگیانی دەرەوەی منالدان واتە لەیەکێك لەبۆرییەکانی منالّدان و دەرهاویشتنی لەچالّی سك ئەنجام دەگرێت، ئالەم حالّەتەدا نیشانەکان و خوێن بەربوون کەمترە لەوحالّەتەی کەبۆری یەکە دەتەقێت.

*** ئایا لەدووگیانی دەرەوەی منالّ بوون وەلامی ئەو تاقیکردنەوە ئاساییانەی دوو گیانی پۆزەتیفە؟**

نەخێر. وەلامی شیکاری زۆرجار نێگەتیفە.

*** پزیشکی پسپۆڕ چۆن ژنی دووگیانی دەرەوەی منالّ دان دەناسێتەوە؟**

بەتێبینی و تێڕوانینی هەموو ئەو نیشانانەی کەباسکران و پشکنینی ژنانە(گەڕانی یەك تۆپەڵی لوولەیی) و ئازار لەکاتی دەست لێدانی (vaginal) شیکاری پۆزەتیفی دووگیانی لەوانەیە بەجەختکردنەوە لە سەر ناسینەوەی (تەشخیص) کۆمەك دەکات. لەوحالّەتەدا کەگوومانی تێدایە، شلەی ڕاکێشرا و لەنێوان دیواری بنبەستی (vaginal) و چالّی سك و خووێنی یە(ئاکتۆمۆگرافی) یش (سۆنۆگرافیش (وەرگێڕ) دووگیانی دەرەوەی منالّ دان نیشان دەدات.

*** ئەگەر دوودڵ بووین لەدووگیانی دەرەوەی منالّ دان، با شترین شێوەی چارەسەر کامەیە؟**

ئەگەر گوومان نەڕەوێتەوە، بێ خەمترین ڕێگەچارە، نەشتەرگەری و پشکنینی ڕاستەوخۆی بۆریەکانە. سەرەڕای ناخۆشی نەشتەرگەری. دیسان هەرنەشتەرگەری لەدانیشتن و چاوەڕێ کردنی تەقینی بۆریەکان (کەمەترسی مردنی کتووپڕی پێوەیە) با شترە.

*** ئایا هۆکارێك بۆ ڕێگرتن لە دووگیانی دەرەوەی منالّ بوون هەیە؟**

نەخێر.

*** گەورەترین مەترسی دووگیانی دەرەوەی منالْ بوون چی یە؟**

خوێن بەربوونی توندو کتوپڕ.

*** چارەسەری دووگیانی دەرەوەی منالْ بوون چی یە؟**

دەبێت هەرکەناسرایەوە، نەخۆش نەشتەرگەری بۆ بکرێت و لوولە لابرێت. و خوێنی پیْ بدرێت و بەم شێوەیە دەتوانرێت بەرهەڵستی ئەگەری خوێن بەربوونی بکرێت. دەبێت ئەوحاڵەتە گوماناویانە بەووردی لەژێر چاودێری دابێت و ئەم نەخۆشانە لەنزیکی ناوەندی نەشتەرگەری و با نکی خوێن دا دابنرێن.

*** ئایا لەکاتی نەشتەرگەری، بۆری و هێلکەدان لادەبرێن؟**

نەخێر مەگەر هێلکەدانەکان خراپ بووبن.

*** شانسی چاك بوونەوەی دووگیانی دەرەوەی منالْ دان چەندە؟**

گەرتەکنیکی نۆێی نەشتەرگەری بەخێرایی بەکاربهێرێت، چاك بوونەوەلەسەدا سەد بێت.

*** ئایا ئەم جۆرە نەشتەرگەریە بۆخۆی مەترسی دارە؟** نەخێر.

*** چ جۆرە دەرمانێکی بێهۆش دەدرێت؟** بێهۆشی گشتی.

*** نەخۆش دەبێت چەند ڕۆژ بخەوێنرێت؟** (٨) تا(١٠) ڕۆژ.

*** ئایا پاش یەکجار دووگیانی دەرەوەی منالْدان، دەکرێت دووگیانی سرووشتی بێتەوە؟**

بەڵیْ بەمەرجێك بۆریەکەی تر سرووشتی بێت، ئەگەری ئەوەی بۆ دووگیانی داهاتوویش لەدەرەوەی منالْ دان بێت، زۆر کەمە.

*** دوای ئەم کارەساتە کەی دەتوانرێت دووگیانی دەست پیْ بکاتەوە؟**

باشترە لانی کەم(٦) مانگ چاوەڕیْ بکرێت.

*** لەبارچوون چی یە؟**

هاتنە دەرەوەی كۆرپەلە لەپێش مانگی شەشەمی دووگیانی، بەواتایەكی تر پێش ئەوەی بۆخۆی توانای ژیانی هەبێت(لەوكاتە بەدواوە هاتنە دەرەوەی كۆرپەلە چی دی پێی ناوترێ لەبارچوون بەڵكو بەمناڵ بوونی پێش وەخت ناوی دەبرێت(وەرگێڕ)

*** جۆرەكانی لەبارچوون كامەیە؟**

لە بارچوونی لەخۆوە(بێ ئەوەی لەم حاڵەتەدا دەستكرا بێت بە كارێك بۆ ئەم مەبەستە). لەبارچوونی(بەئەنقەست) كەدەست كردوبەدەرمان، دەستگایان نەشتەرگەری دێتەدی، ئیتر بەدەرمان بێت یان بەئیرادی بێت.

*** بەربڵاوترین هۆكارەكانی لەبارچوونی مناڵی لەخۆوە چی یە؟**

هۆكاری هێلكەدان: خراپی هێلكە(نووتفە) كۆرپەلە یان وویڵداش، هۆكاری لابەلایی(مەوزوعی) مناڵ دان، وەك فایبرۆما یان هەوكردن، ئەوهۆیانە لەنەخۆشی یەكانی لویگلاندەكانی ناوەوە Endocrine)) بەهۆی خراپ بوون و تێكچوونی ئەوهۆڕمۆنانەی كەپەیوەندیان بەكۆئەندامی زاوو زێوە هەیە(هێلكەدانەكان، گلاندی هایپۆفیز.)

هۆكاری گشتی و دایكایەتی: نەخۆشی شەكرە، تێكچوونی هەرس، نەخۆشی سفلیس، سیل و لەڕاستی دا هەرژەهراوی بوونێكی كتوپڕ، چوونكە هەرجۆرە هەوكردنێكی كتوپڕ لەوانەیە ببێتە هۆی لەبارچوون. ئەمڕۆكە بۆهەندێ لەهەوكردنەكان و ژەهراوی بوون ڕۆڵی زیاتریان بۆ قایلە(لیستریۆس، ڕیكتسیۆز، تۆكسۆپلازدمۆس، وە.. هتد..) ڕووبەڕووبوونەوە یان بۆگرتنی(X-RAY) زۆر لەپێویست.

*** لەبارچوونی(حەتمی) چی یە؟**

ئەو حاڵەتەیە كەخوێن بەربوون و كرانەوەی لەڕادەبەدەری دەمی مناڵ دانی

لەگەڵ دایە، لەم کاتەدا بە هیچ شێوەیەك ناتوانرێت ڕێ لە هاتنە دەرەوەی کۆرپەلەبگیرێت.

*** لە بارچوونی ناتەواوی کۆرپەلە چی یە؟**

کاتێك بەشێك لەوویڵداش یان هێلکە لەمناڵ داندا بەجێ بمێنێت بەم حاڵە دەوترێت هاتنە دەرەوەی کۆرپەلە ناتەواوە.

*** نیشانەکانی لە بارچوونی لەخۆوە چی یە؟**

نیشانەی سەرەتایی زۆرکەم وسادەیە: بڕی دەرهاوویشتنی، هەندێ جار قورسی یەك لەناوچەی کەمەر، یان ڕەقیتە بوونێکی کەم هەست پێ دەکرێت و تاچەند ڕۆژوو هەندێ جار تاچەندین مانگ درێژەدەکێشێت. سەبارەت بە لەبارچوونی مناڵەکە کە(حەتمی) بێت، خوێن بەربوون توونـد تردەبێت، ڕەقیتەبوونی ماسوولکەکانی مناڵدان بەشێوەیەکی ڕێك و پێك دیاری دەدات و بەکرانەوەی دەمی مناڵ دان ئەم کارە توونـد تردەبێت. لە، لە بارچوونی ناتەواودا ڕەقیتەبوون(contraction) ی دەردناکی ماسوولکەیی و خوێن بەربوون تاڕادەیەك زۆرەو بەشێك لە(Tissue) و خوێنی دەڵەمەبوو کڵۆ کڵۆ دێتە دەرەوە. لە، لەبارچوونی تەواودا، پاش یەك زنجیرە ڕەقیتەبوونی دەرناکی ماسوولکەیی توونـدترو هاتنەدەرەوەی کڵۆخوێن، هاتنە دەرەوەی یەك تۆپەڵی گەورەترو گرنگتر دەبینرێت. لەپشکنینی ئەو تۆپەڵەدا کۆرپەلە دەناسرێتەوە.

*** لەبارچوونی(حەتمی) چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

باشترین ڕەوش بریتییە لە بەتاڵ کردنەوەی هەموو مناڵ دان (کورتاج)

*** لەبارچوونی ناتەواو چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

بۆ پاك کردنەوەی چاڵی مناڵ دان(کورتاژ) دەکەن و گەر بڕێکی زۆر خوێن ڕۆشتبێت. خوێنی پێ دەدرێتەوە.

*** لەبارچوونی تەواوی لەخۆوە چۆن چارەسەردەکرێت؟**

لەم کێشەیەدا تەنیا پێدانی خوێن لەوانەیە ڕێ لەخوێن بەربوونی خوێن بەتووندی بگرێت. ئەگەر هەوکردنیش ڕووی دا، ئانتی بایوتیکی پێدەدرێت.

*** لەبارچوونی هاوکات بە(ئیحتماس) چی یە؟**

جۆرێکە لەدووگیانی کەکۆرپەلەی تێدا مردووە. بەلام نەهاتۆتەدەرەوەو لکاوە بە دیواری منداڵ دانەوە. ئەم حاڵەتە بۆنەخۆش تابڵێی ناڕەحەتە و لەوانەیە تاچەند هەفتەیەك درێژەی هەبێت. هەندێ جار دەتوانرێت بەدەرمان کۆرپەلەی مردوویێتە دەرەوە بەهەرحاڵ دڵنیاترین کار ئەوەیە کەچاوەڕێ بکرێت منداڵ دان خۆی بەتاڵ بێتەوە، هەرچەند ئەم بەتاڵ بوونەوەلەوانەیە تاچەند هەفتە پاش مردنی کۆرپەلە درێژە بکێشێت.

*** لە بارچوونی چەند جارەی کۆرپەلە لەخۆوە چی یە؟**

ئەوەیە کە ژنێك چەندجارێك لەخۆوە منالّی لەباربچێت. نیشانەکانی هەرجارێك یەکسانە.

*** هۆکاری ئەم جۆرە لە بارچوونە چی یە؟**

تێك چوونی هۆرمۆنی(هایپۆفین، سایرۆید، هێلکەدانەکان) ناجێگری توندی جۆش و خرۆش خواردنەوە. ناتەواوی پێکهاتەی هەرەمی کۆنجینیتەلّی(زکماکی) منالّ دان. هەروەها لەزۆر حاڵەت دا هۆکارەکان نادیارن.

*** ئایا لەبارچوونی چەند جاری چارەسەردەکرێت؟**

لەهەندێ حاڵەت دا بەلّێ، بەلام ئەمە پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زۆر بۆ پەی بردن بەهۆکارەکەی، ئەگینا زۆربەی هۆکانی بەنادیار دەمێننەوە.

*** لەچ کاتێکدا لە بارچوون پێویستی بەخەواندن هەیە؟**

کاتێك خوێن بەربوون زۆربێت و ئازاری سك هەبێت و بەردەوام پلەی گەرمی بەرزو نیشانەی تری هەوکردنی لەگەڵ بێت.

*** مەترسی دارترین ئاکامەکانی لەبارچوون کامانەن؟**

لە، لە بارچوونی ناتەواودا، لەوانەیە خوێن بەربوون توونـدو کـو شـندەبێت. لـەم جـۆرە حاڵەتانـەدا، تـەنیا پێـدانی خـوێن دەتـو انێـت فریـای نـەخۆش بکـەوێت، هـەوکردنی پـاش لەبارچـوون، بەتایبـەت پـاش لەبارچـوونی کۆرپەلـەی شـاراوەو ناشەرعی و لەهەل و مەرجی ناتەندرووستی دا یـەکێکی تـرە لـەو ئاکامـە خراپانـەی کەزۆر مەترسیدارەو پێویستە چارەسەری خێراو بەپەلەی بۆ بکرێت.

***هــەرکات هــەوکردنی پــاش لەبارچــوونی دووگیــانی نەکرێتــەوە، چ مەترسی یەك لەوانەیە سەرهەڵبدات؟**

لەوانەیـە بـۆ ڕێگـرتن لەپێـشڕەوی هـەوکردن، پێوویـست بکـات منـاڵ دان یـان بۆریـــەکان و هێلکەدانـــەکان لابـــبرێن. پێـــشڕەوی هـــەوکردن وهـــەوکردنی خوێن،(septicemia) لەوانەیە ببێتە هۆی مردنی نەخۆش.

*** ئایا هەموو جۆرەکانی لەبارچوون، مەترسی هەوکردنیان لێ دەکرێت؟**

بەڵێ. بەڵام کاتێ لەبارچوون لەناو نەخۆشخانەو بەهۆی پزیشکی منـاڵ بوونـەوە ئەنجام بدرێت،هەوکردن زۆر کەمەو دەتوانرێت بەخێرایی بخرێتەژێر چاودێری یەوە.

*** ئایـا کـاتی بینینـی دەردراوی (vaginal)یـان خـوێن بـەربوون لـەکاری سێکسی دووره پەرێزی بکرێت؟**

بەڵێ. بەبینینی تەنانەت کەم ترین خوێن لـە (vaginal) دەبێـت دووره پـەرێزی لەکاری سێکسی بکرێت، ئەو ژنەش دەبێت خێرا بڕوات بۆلای پزیشك.

*** ئەنجام دانی کاری سێکسی لەوانەیە ببێتە هۆی لە بارچوون؟**

بەڵێ بەبینینی تەنانەت کـەمترین خـوێن بـەربوونی ناوچـەی (vaginal) دەبێـت پشووی تەواو بدات.

*** ئایا هەست کردن لەبەشی خوارووی سک مەترسی لەبارچوونی لێ دەکرێت؟**

ئەگەر ئازاری هاوشێوەی ئازاری ڕەقیتەبوونی پڕئازاری ماسوولکەیی یا گرژبوون بێت و بەردەوام بێت یان چەند با ڕەبێتەوە، دەبێت بڕواتە لای پزیشکی منالّ بوون.

*** پاش لە بارچوونی کۆرپەلە چ ڕێ و شوێنێك بگرێتەبەر باشە؟**

پشوودان بۆماوەی یەك تا دووهەفتە، نابێت(vaginal) بشۆردرێت بۆ ماوەی یەك مانگ. دوورە پەرێزی لەپەیوەندی سێکسی بەماوەی یەك مانگ.

*** ئایا لەبارچوون دەبێتە هۆی منالّ نەبوون؟**

نەخێر، کاتێك لە بارچوون لەنەخۆشخانەدا ڕوویدات، مەترسی هەوکردن و لەئەنجام دا مەترسی منالّ نەبوون بەکەمترین ئاست دەکات.

*** مەترسی لەبارچوونی نایاسایی کامانەن؟**

بەداخەوە ئەم جۆرە لەبارچوونانەی پێچەوانەی یاسا، زۆر مەترسی لەسەر ئەو ژنانە درووست دەکات، ڕێژەی مەرگی لەبارچوونی نایاسایی ئێجگار زۆرەو مەرگی دایکان زۆرتر بەهۆی ئەم کێشەیەوە. هیچ کات نابێت لەبارچوون بکرێت
بێجگە لەشووێنی پزیشکیدا، ئەو جێگەی کە بەدەرمان پاکژ دەکرێتەوە نەشتەرگەری بێ پێچ و پەنای تێدایەو ژووری بێهۆشی و کەل و پەلی پێدانی خوێن هەردەم و سات ئامادەبێت. خوێن بەربوونی کوشندە، هەوکردن، هەوکردنی خوێن، کون بوونی منالّ دان بەخراپی ئەم جۆرە لەبارچوونانە دەژمێردرێت.

*** ئایا شێوازێکی بێ خەم بۆ لە بارچوون هەیە؟**

نەخێر. هیچ ڕەوشێك بێ مەترسی یان دژواری نی یە(مردنی کتوپڕ، هەوکردنی توووند، خوێن بەربوون... هتد..) جالەبەر ئەوەنابێت، بێجگە لەژێر کۆنترۆڵی ووردو توووندی پزیشکی منالّ بوون، لەبارچوونی ئەنجام بدرێت. منالّ دان یەکێکە لەوانەی

ئاكامی زۆر خرا پی لە بارچوونی شاراوە، لەسەری دەبێت.

*** ئەوتەكنیكە جیاوازانەی نەشتەرگەری لەبارچوون كامانەن؟**

كردنەوەو كورتاج، واتە پاش گەورەكردنی دەمی منداڵ دانە بەئامێری هەڵمـژینی تایبـەتی كۆرپەلـەو پاشـكۆ(ووێڵـداش و نـاوپۆش) ی دێنـە دەرەوە. دەتوانرێـت بەپێـدانی گـیراوەی خەسـتی خـوێ لەشـلەی دەوری كۆرپەلـە، دەبێتــە هــۆی لەبارچوونی منداڵ. ئەم ڕەوشە تایبەتی دووگیانی چەندین مانگە.

*** ئایـا دەتوانرێـت بەپێـدانی دەرمـانی وەكـو حـەب، ئـەو حەبانـەی دەتووێنەوە... هتد... ببێتە هۆی لە بارچوون؟**

نەخێر. سەرەڕا ی بوونی بڕێكی زۆر لەم جۆرە مادانەو كەڵك وەرگرتن لێیـان بـۆ ئەم مەبەستە، هیچ كامیان بەڕاستی كـاری گـەریان نییـە هـەروەها زۆربـەی ئەوانـە پێكهاتەی مـادەی(ئـارگۆ) نـە كەبـە هێـزەو مەترسی دارە (هەنووكـە ئـەمپولێك لـە بازاڕدایە دەبێتە هۆی فڕێ دانی ئاولەمە (كۆرپەلە (وەرگێڕ) هـەروەها بـەكارهێنانی لەڕادەبەدەری دەبێتە هۆی خراپی لەڕادەبەدەری بۆریەكانی خووێن.

*** ئایا بەكارهێنانی بەردەوامی حەبی دژی دووگیانی دەبێـە هـۆی ئـەوەی كەمناڵدان ڕابێنێت بۆ لەبارچوون؟**

نــەخێر. ئامارەكـان ئامـاژە بۆئــەوە دەكەنــەوە وەك لــە بارچـوونی لــەخۆوە لەوژنانەی(Oral) contraceptive بـەكاردێنن بۆئەوانـەی (.O.C.P) بـەكارنامێنن ڕێژەی یەكسانە.

۱۰ـ مەمك

*** ئایا ئەندازە و قەوارەی هەردوو مەك یەك ئەندازەیە؟**

نەخێر، لەزۆربەی ژناندا، ئەندازەی مەمكەكان جیاوازییەكی كەمیان هەیـە. نزیـك بونەوەی لاشە هەرگیز ڕێك نییە.

*** ئایا دەتوانرێت چون بەناوی مەمك چارەسەر بکرێت؟**

بەڵێ، ماساج رۆژانە، ئەو چوون بەناوە چاك دەکاتەوە. لە کاتێکیشدا، کە بەرنامەی شیردانی منالْ هەبێت، پێویستە پێش سك پڕ بوون ئەم کێشە چارەسەر بکرێت.

*** ئایا دوو گیانی شێوەی مەمك دەگۆڕێت؟**

بەڵێ، بەلآم لە رووی جوانییەوە، دوگیانی زیانی نییە، بۆ زۆر ژن، دوو گیانیو شیردان دەبنە هۆی چاك بونی رواڵەتی مەمکەکان.

*** ئایا شیردان مەترسی شێرپەنجەی مەمك زیاد دەکات؟**

نەخێر(بەپێچەوانەوە) (وەرگێر).

*** ئایا لابردنی مووی سەر مەمك و نوکی مەمك بەکارەبا بێ زیانە؟**

بەڵێ، ئەم شێوازە، کاریگەر و بێ زیانە.

*** ئایا دەست لێ دانی و ماساجی مەمك مەترسی دارە؟**

بە هیچ شێوەیەك خراپ نییە.

*** ئایا برینی مەمك هۆکاری شێرپەنجەی مەمکە؟**

نەخێر ئەم جۆرە بیرکردنەوانە هەڵەن.

*** ئایائەندازەی مەمکەکان لەگەڵ گەشەی گلاندیمەمکداپەیوەندی هەیە؟**

نەخێر، وانییە هیچ پەیوەندی بە گلاندەکانەوە نییە.

*** ئایا خۆپاراستن لە شێر پەنجەی مەمك دەکرێت؟**

نەخێر، بۆچارەسەری ئەو نەخۆشییە، لەسەرەتاوە دەبێت هەموو ژنێك فێری ئەوە بکرێت چۆن بگەڕێت بۆ لوی ئەگەریی ناو مەمك، هەموو ساڵێك جارێك بڕۆنە لای پزیشك.

***ئایاهـەوکردنی مـەمك بـەربلاوە؟بـەلیْ بەتایبـەت لـەژنانی شـیردەروپاش دووگیانی.**

*** بۆ چارەسەری دوومەلی مەمك چەند کات پێویستە لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت؟**

لە یەك بۆ چوار رۆژ، وپەیوەندی بەتوندی و زۆری هەوکردنەوەیە.

*** ئایاپاش وشك کردنەوەی هەوی مەمك،دەتوانرێت، بەمنالْ شیر بدرێت؟**

نەخێر (تا یەك هەفتە دوای چاکبوونەوەی تەواو - وەرگێڕ).

*** ئایا هەوکردنی مەمکی تایبەت هەیە کە بە شیردان یان دووگیانیەوە پەیوەندی نەبێت؟**

بەلیْ، شێوەی چارەسەر کردنیشی بەهەمان شێوەیە کەباس کرا.

گەشەی نەوجوانانە

١ـ مەمکی پیاو

*** بۆ پیاوانیش نەخۆشی مەمك هەیە؟**

بەڵێ، بەڵام زۆر بەکەمی لە ژنان.

*** بەربڵاوترین ئەم نەخۆشیانە کامانەن؟**

هەڵئاوسانی مەمکی نەوجەوانان، ئەم نەخۆشییە، کە لە شێوەی گرێدا دەردەکەوێت، لەدەوروبەری نوکی مەمکدا کۆ دەبێتەوە، پڕ ئازار و هەستیارە و لە نێوان (١١تا١٨ ساڵی) دەردەکەوێت و لە خۆوە نامێنێت، گەورە بوونی مەمکی پیاو :گۆڕان لە قەوارەی مەمك و گەورەبوونی مەمکی نەوجەوانانە، بەزۆری لەم کێشەیەدا تێکچوونی هۆرمۆنی نابێت و چارەسەریش پێویست ناکات. ئەگەر ئەم حاڵەتە ببێتە هۆی نارەحەتی نەخۆش، دەتوانرێت بە بڕینی، دەست بە نەشتەرگەری بکرێت.. ئادنیۆم(لوی Tissueگلاندی) مەمك: ئەمە کاتێك لە سنووری ٦٠ ساڵیدا مەمکی پیاو گەورە دەبێت. لەم کاتە باشتر وایە بە نەشتەرگەری ئەو مەمکە لاببرێت. پشکنینی وردبینی بۆ دەکرێت دڵنیا بن لەوەی کە شێر پەنجەی مەمك نییە. شێر پەنجەی مەمك لە پیاواندا زۆر کەمە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بونی هەیە.

*** چۆن دەتوانرێت گرێی شێر پەنجەیی لە گرێی(حمیدە) جیا بکرێتەوە؟**

بە زۆری بە پشکنینی سەر پێیی Clinically (X-ray) لە مەمك، دەتوانرێت ئەم دوو جۆرە لە یەك جیا بکرێنەوە. بۆ دڵنیا بوون هەمیشە شیکاری Histology گرێ کەلا دەبرێت چونکە ئەم کردارە تەنیا لە رێی شیکاریەوەو ناسینەوە لە سەدا سەد دەبێت.

*** ئایا ئەوە بەو مانایە کە دەبێت هەر جۆرە لوێکی کۆ بۆوە لەناو مەمکدا نەشتەرگەری بکرێت؟**

بەڵێ، تەنیا بە نەشتەرگەری باشترین ئەنجام بەدەست دێت.

*** ئایا دەتوانرێت پێش بینی و هەڵاوسانی گریێ، پەی بەبونی گرێی مەمك ببرێت؟**

بەڵێ،هەندی جار بەX-ray مەمكو(Mamo graph)ی گرێی مەمك نیشانە دەدات.

*** پاش بینینی گرێی مەمك کەی دەتوانرێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت؟**

هەرچی زووتر، باشتر.

*** شێرپەنجەی مەمك لە چ تەمەنێکدا دەردەکەوێت؟**

لە هەر تەمەنێکدا، لەنێوان ١٥تا٧٠ ساڵی بەڵام زۆرتر لە نێوان ٤٠بۆ ٥٠ ساڵییە.

*** بۆ هەڵاوسانی مەمك چ نەشتەرگەرییەك ئەنجام دەردرێت؟**

بەبڕینی چەند سانتیمەتری هەموو گرێکان دەردەهێنرێت و،ئینجا بەمیکرۆسکۆب سەیر دەکرێت،تا دەردەکەوێت کە،ئایا بڕینی هەموو مەمك پێویستە، یا نا.

*** چارەسەری ئاسایی شێرپەنجەی مەمك چییە؟**

بڕینی مەمك و ماسولکەکان و گرێ لیمفاویەکانی دەوروبەری.

*** بۆ ئەم نەشتەرگەرییە چ جۆرە بێهۆشییەك پێویستە؟**

بێهۆشی تەواو.

*** ئایا ئەم کارە بۆ جوانی ئەو ژنە زیانی هەیە؟**

ئەگەر نەشتەرگەری تەنیا بریتیبێت لە لابردنی تاکە گرێیەك، ئەوا زیانێکی شایانی باس بێت، نییە بەڵام سروشتییە هەرکات پێویست بێت هەمووی مەمك ببرێت (Mastectomy) ئیتر جوانی نەخۆش زیانی بەرناکەوێت.

*** شیکاری (Histology) شانە زانی بە پەلە چییە؟**

ئەو گرێیەی لەکاتی نەشتەرگەری لا دەبرێت، بێ سێ و دوو لێکردن لە کاتێکدا نەخۆش هێشتا بێهۆشە، شیکاری بۆ دەکرێت، ئەو گرێیە بە (in۲Fror) و پاشان لە شێوەی کاغەزی تەنك دەبڕێت و دەخرێتە ژێر میکرۆسکۆبەوە بۆ پشکنین.

*** ئەم شیکارییە تا چەند نیشانە دەپێکێت؟** بە نزیکی ١٠٠٪.

*** پاش بڕینی مەمك (Mastectomy) و چارەسەری لیمفاویی ئایا سەر هەڵدانەوەی لە بازودا زۆرە؟**

بەڵێ، ئەم Edema ئاوسانە لەوانەیە هەمیشەیی بێت بەلام بە گشتی کەم و کورییەکی گرنگ نییە و بەکاری بازوو زیان ناگەیەنێت.

*** ئایا بە تاڵ کردنەوەی درێژ خایەنی برین ئاساییە؟**

بەڵێ، دومەڵ بۆ چەندین رۆژ بەتاڵ بکرێتەوە و هەوی وشك بکرێت.

*** ئایا ئەم جۆرە نەشتەرگەرییە بۆ ژیانی نەخۆش مەترسدارە؟** نەخێر.

*** ئەگەری چاك بوونەوەی لە ١٠٠٪ی شێر پەنجەی مەمك چەندە؟**

بە نزیکی لە چوار کەس سێ ژن چاك دەبنەوە.

*** ئایا پاش بڕینی مەمك، (رادیۆ سیراپی) چارەسەر بە تیشك یان چارەسەری کیمیاویش ئەنجام دەدرێت؟**

بەڵێ، چارەسەری تیشکی (Radiotherapy)و چارەسەری کیمیاوی لەوانەیە پێش یان پاش نەشتەرگەری هاوکات بێت؟

*** پاش ئەم نەشتەرگەرییە تاکەی نەخۆش لەسەر تەختی خۆی هەڵدەستێتەوە؟**

بە گشتی رۆژێك دوای نەشتەرگەری.

*** ئایا گرێی (حمیدە) ئەگەر لانەبرێت لەوانەیە بگۆڕێن بۆ گرێی شێر پەنجەیی؟**

بەگشتی نەخێر: بەڵام هەموو گرێی (حمیدە)کان دەبێت پشکنینیان بۆ بکرێت چونکە بە پشکنینی راستەوخۆ ناتوانرێت دەربارەی باشی یان شێرپەنجەییان دڵنیا بین.

*** ئایا پاش لابردنی گرێی مەمك دەتوانرێت منداڵی بێت؟**

ئەگەر(حمیدە) بێت بەڵێ، بەڵام گەر شێرپەنجەیی بێت دەبێت خۆی لە دوو گیانی دور خاتەوە.

*** ئایا پاش (Mastectomy) دەتوانرێت چالاکی ئاسایی هەبێت؟**

بەڵێ.

*** ئایا نەشتەرگەری مەمك کاردەکاتە سەر چالاکی سێکسی؟**

نەخێر بە هیچ شێوەیەك.

*** پاش بڕینی مەمك تاکەی شوێنەکەی چاك دەبێتەوە؟**

چەند هەفتەیەك.

*** ئایا شێر پەنجەی مەمك بۆ ماوەییە؟ نەخێر.**

*** پاش نەشتەرگەری چەند جار دەبێت بڕواتەوە لای پزیشك؟**

ساڵێ سێ جار.

*** ئایا دەتوانێت لە کاتی خولی مانگانە (عوررزی شەرعی)دا نەشتەرگەری بکرێت؟**

بەڵێ.

٢ـ نەشتەرگەری بۆ جوانکاری (Plastic) مەمك

*** لە چ کاتێکدا نەشتەرگەری بۆ جوانکار Plasticی مەمك دەبێت بکرێت؟**

لەکاتی بوونی (Hypotrophy) مەمکی زۆر بچوك یان (Hypertrophy) (مەمکی زۆر گەورە و شل).

*** ئایا نەشتەرگەری بۆ جوانکاری مەمك، هەستیارییان دەگۆڕێت؟** نەخێر.

*** ئایا پاش نەشتەرگەری پلاستیکی مەمك دەکرێت منالی بێت؟** بەڵێ.

*** ئایا دەتوانرێت بە منالْ شیر بدرێت؟** بەگشتی نەخێر.

*** ئایا قەوارەی مەمك زیاد دەکات؟**

بەڵێ، بۆ ئەم کارەی دەبێت کیسی پلاستیکی کە پێکهاتە یان وەکو مەمك وایە، بە شێوەیەکی هەمیشەیی لە ژێر Tissue ی مەمك دادەنرێت. هەڵبەت هەلگرتنی ئەم کیسانە زۆر جار تەواو رەزامەند بەخش نییە.

*** ئایا دەتوانرێت قەوارەی مەمك کەم بکرێتەوە؟**

بەڵێ، کاتێك گەورەیی مەمك زیانی توند بە جوانی لەش بگەیەنێت، دەتوانرێت ئەندازەی گرێی مەمك بچوك بکرێتەوە و لە رووبەری پێست کەم بکرێتەوە، تا مەمك بچوك نیشان بدات.

*** ئەنجامی هەنوکەی نەشتەرگەری جوانکاری مەمك چییە؟**

ئەنجامی ئەم نەشتەرگەریانە لە بواری جوان کاریدا باشە.

*** ئایا ئەم جۆرە نەشتەرگەرییە دەتوانرێت مەترسیدار بێت؟**

بەڵێ، ئەم جۆرە نەشتەرگەرییە کارێکی زۆری(جدی)یە و نابێت بە سادەیی و بەبێ هۆیەکی گرنگ، ئەنجام بدرێت.

* لەم جۆرە نەشتەرگەریەدا چ جۆرە ماددەیەكی بێهۆش كەر بەكاردێت؟

بێهۆشی گشتی.

* نەشتەرگەری (پلاستیك)ی مەمك چەندە كات دەبات؟

لە دوو، تا ٤ كاتژمێر.

* تاكەی دەبێت لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە؟ لە دەوری یەك هەفتە.

* ئایا، ئەنجام هەموو كات سەركەوتووە؟ نەخێر.

* ئەنجامی نەشتەرگەری Plastic تا چەند بەردەوامی هەیە؟

بەشێوەیەكی گشتی بۆ ماوەیەكی درێژ.

* ئایا جێی برینی نەشتەرگەری (پلاستیك)ی مەمك دەبینرێت؟

نەخێر، برینی ژێر مەمك و لە لاو كەنارەوە دەكرێت و جێگەی برین كەمتر دیار دەبێت.

* ئایا پاش نەشتەرگەری پلاستیكی مەمك دەبێت لە مەمك دانی تایبەت سوود وەربگرێت؟ نەخێر.

* تاكەی دوای نەشتەرگەری دەتوانرێت حەمام بكرێت؟ ١٠ تا ١٥ رۆژ.

* تاكەی دوای نەشتەرگەری دەتوانرێت لە ماڵ بڕواتە دەرەوە؟

هەركە لە نەخۆشخانە چووە دەرەوە.

٣ـ باڵق بوون و نەوجەوانی:

* چ تەمەنێك تەمەنی باڵق بوون و نەوجەوانی یە؟

لەنێوان(١٢) تا(٢٠) ساڵی.

*** باڵق بوونی سێکسی چی یە؟**

باڵق بوونی سێکسی کاتێکە، کە کۆئەندامی زاووزێ بەقۆناغی هەراشی گەیشتبێت، لەکچاندا لەنێوان(١٢) بۆ(١٥) ساڵ و لەکوڕان دا لەنێوان (١٣) بۆ(١٦) ساڵ دایە.

*** بۆچی قۆناغی نەوجەوانی زۆر گرنگە؟**

چوونکە قۆناغێکە لەژیان کە خێراترین گەشەو کتوپڕترین گۆڕان چ لەبواری جەستەو چ لەبواری دەروونی دێتە کایە.

*** گرنگ ترین نیشانەی باڵق بوون لەکچان دا چی یە؟**

گەشەی مەمك ڕوانی موو لەنێوان هەردوو ڕان دا(بەرە تووك) و بن باڵ. شێوەی گشتی بەرەو ژنانە بوون دەچێت. دەست پێکردنی عوزری شەرعی.

*** ئایا گەشەی جەستەیی کەسێکی باڵق هاوکاتە لەگەڵ گەشەی توانای بیرو هۆش؟**

بەڵێ، ئەوانەی باڵق دەبن دەبنە خاوەنی هۆشی تیژو زیرەکی تایبەت و دیدی فراوانتر.

*** گرنگترین شوێنەواری باڵق بوونی کوڕان چی یە؟**

گەورەبوونی قەوارەی ئەندامی سێکسی دەرەوە ڕوانی موو لەنێوان ڕان و بن باڵ. ڕوانی ڕیش و سمێڵ. گۆڕانی دەنگ(گڕبوونی دەنگ). گەشەی ماسوولکەو دەست پێکردن و سەرهەڵدانی شێوەی جەستەیی پیاوانە.

*** ئایا باڵق بوونی سێکسی کوڕان و کچان لەهەمان تەمەن و ساڵ دایە؟**

نەخێر، باڵق بوونی سێکسی کچان لەدەوروبەری یەك یان دوو ساڵ زووترە(لە ١١/٥ ساڵی تەمەنی ئێسکی)

*** ئایا باڵق بوونی سێكسی هەمووكچان لەیەك ساڵ دایە؟**

نەخێر جیاوازی زۆرە.

*** ئایا هەموو كچانی یەك خێزان لەیەك تەمەنی دیاری كراودا باڵق دەبن؟**

بەڵێ بەزۆری بینراوە لەیەك خێزان دا كچان لەخێزانێكی تر زووتر باڵق دەبن. بەشێوەیەكی گشتی یەكەمین عوزری شەرعی كچان لەهەمان تەمەندا دەردەكەوێت كەلەدایكی دا دەركەوتووە.

*** ئایا تەمەنی دیاری دانی عوزری شەرعی(minstral cycle) بەپێی نەژادو ئاوو هەوا جیاوازە؟**

بەڵێ، لەكیشوەرە گەرمەكان، كچان بەزۆری زووتر باڵق دەبن.

*** ئایا لەوانەیە یەكەمین(عوزری شەرعی) لەیەكەمین مانگەكاندا یا لەیەكەمین ساڵەكانی باڵق بوون دا ناڕێك و پێك بێت؟**

بەڵێ عوزری شەرعی لەوانەیە هەردوویان سێ هەفتە یاخوود هەردوو یاسێ مانگ جارێك دەربكەوێت. ناڕێك و پێكی، بەم حاڵەتە جیاوازە.

*** عوزری مانگانە كەی دەبێت ڕێك بێتەوە؟**

پاش یەك یان سێ ساڵ.

*** ئایا ناڕێكی عوزری شەرعی پێش وەخت سروشتی یە؟**

نەخێر بەلام ئەم ناڕێك و پێكی یە لەخۆە لادەچێت و نابێت دەرمانی بدرێتێ.

*** ئایا دەبێت چارەسەری ئەوكوڕ انە بكرێت، كەلەڕووی گەشەو باڵق بوونەوە دوادەكەون؟**

نەخێر. مەگەر كاتێ كەم كاری چالاكی هایپۆفیز هەبێت. بەزۆری كوڕان بەبێ هیچ یارمەتییەك باڵق دەبن.

*** ئایا بەكارهێنانی هۆرمۆنی جۆراو جۆر بۆ باڵق بوونی پێش وەخت زیانی هە یە؟**

بەڵێ لەهەندێ حاڵەت دا سوود وەرگرتن لەهۆرمۆنەكان نەك هەر تەنها بێ سوودە بەڵكو مەترسی داریشن. لەوانەیە بەكارهێنانی ئەوهۆرمۆنانە رێگری بكات لەكاری سروشتی گلاندەكانی دەردراوی ناو لەش و ئەنجامی پێچەوانەی لێ بكەوێتەوە. مەترسی تریش هەیە ئەویش ئەوەیە كەگەشەی لاشە لەو سنوورە رابگرێت كەسرووشتی یە.

*** ئایا دەبێت باڵق بوونی(sexy) پێش وەخت چارەسەربكرێت؟**

باڵق بوونی پێش وەختی سێكسی بریتی یە لە دەركەوتنی نائاسایی گۆرانكاری سێكسی لاوەكی و عوزری شەرعی لەكچان پێش ئەوەی بگەنە تەمەنی(٩) ساڵ و لەكوران دا بریتی یە لەگۆرانی دەنگ، گەشەی كۆئەندامی زاووزێ و ریش دەرهاتن پێش تەمەنی(١١) ساڵی. باڵق بوونی(sexy) پێش وەخت دیاردەیەكە لەتێكچوونی گەشەی یەكێك لەگلاندەكانی پەیدا دەبێت. جالەبەرئەوە ئەو منالانەی گیرۆدەی دەبن دەبێت پشكنینی پزیشكی تێروتەسەلیان بۆ بكرێت.

*** ئایا لەكاتی باڵق بووندا گۆرانكاری لە پێست دەردەكەوێت؟**

بەڵێ. كورۆكچ زیپكە دەردەكەن، بەتایبەت لەروومەت دا(بە شێوە یەكی گشتی(وەرگێر).

*** چۆن دەتوانرێت زیپكەی روومەت دەرمان بكرێت؟**

دەرمانی تایبەتی دەوێت، لەگەڵ ئەوەش دا دەبێت تەندروستی خۆراك رەچاوبكرێت، پێست بەشێوەیەكی تایبەت پاك بكرێتەوەو...هتد.

*** گرنگترین گۆرانی دەروونی لەقۆناغی باڵق بووندا كامانەن؟**

باڵق بوونی قۆناغی یە، كەمناڵ دەكۆشێت لەخۆبەستنەوەو قۆرخی (پاوەن) ی دایك و با وكی خۆی ئازاد بێت دەیەوێت خۆی كارەكانی خۆی راپەرێنێت و ژیانی قۆناغی هەراشی خۆی بەرێوە ببات كەم و زۆر بزێوی، توورەبوون، دەستەپاچە، بێ

گوێی و ڕێزدانەنان،لەتایبەت مەندیەکانی قۆناغی باڵقییەو گەر باوك و دایك لەڕووی دڵسۆزی و ڕێزەوە بۆ منالەکان یان، پێیانا هەڵبشاخێن، ئەم تایبەتمەندی یە زیان بەپەیوەندی ئەوانە ناگەیەنێت.

*** ڕەفتاری دایك و باوك لەبەرامبەر کێشەدەرونی یەکانی قۆناغی باڵق بوون دەبێت چۆن بێت؟**

پێش هەمووشتێك پێویستە دایك و باوك بزانن کەقۆناغی باڵق بوون، قۆناغێکی گۆڕانی منالەو منالْ ئالەم خولەدا بەتێگەیشتن لەیەك، هاندان، دڵسۆزی، عیشق و ئامۆژگاری دروست نیازمەندە.

*** بۆچی نەوجەوانان بەهاوڕێیەتی ودۆستی لەگەڵ کەسانی هاوتەمەنی خۆیان پێویست یان هەیە؟**

لەبەر ئەوەی ئەم قۆناغە سەختە لەگەڵ یەکدا بگوزەرێنن و لەیەکتردا هەڵسووکەوتیان هەبێت و یەکتر ناسینی بۆئەوانە گرنگی تایبەتیان هەیە.

*** ئایا نەوجەوانان زۆربەیان جۆش و خرۆشیان توندو تیژە؟**

بەڵێ لەقۆناغی باڵق بوون دا گۆڕان هێندە خێرایە کەمنالْ لەنێوان ڕەفتاری منالانەو ڕەفتاری گەورەسالاندا دووچاری ڕاڕایی دەبن.

*** ئایا ئەوانەی پرخۆری بکەن، یان بە پێچەوانەوە زۆرکەم خۆربن کارێکی ئاسایی یە؟**

بەڵێ هەرجۆرە زیادە ڕەوی لەڕەفتاری قۆناغی باڵق بوون دا ئا سایی یە. تێکۆشانی سەرەکی دایك و باوك لەم ڕووەوە بێت کەڕەفتاری منالەکانیان، هەڵسووکەوتی ئا گایانەبێت.

*** ئەگەر نارێك و پێکی عوزری شەرعی(minstral cycle) ی کچێك تا یەك دووساڵ بەردەوام بێت ئایا دەبێت ببرێت بۆ پشکنین؟**

بەڵێ بەپشکنین لەرێی کۆمەوە ئەندازەی هێلکەدانەکان و منالْ دان

دەپشکنرێت،(ئالێرەدا پشکنینی vaginal)) پێویست نی یە).

*** ئایا لەنێوان عوزری شەرعی و خێرایی گەشەی کچ دا پەیوەندی هەیە؟**

بەڵێ بەشێوەیەکی گشتی بە، بەرێك و پێکبوونی عوزری مانگانە گەشە کۆتایی دێت. پاش یەکەمین عوزی شەرعی، کچان دیسان(٥ – ٦ سم) بالا دەکەن.

*** لەچ تەمەنێك مەمك دەست بەگەشەدەکات؟**

لەدەوری یەك ساڵ پێش عوزری مانگانە.

*** ئایا زۆر ڕێ دەکەوێت کە یەکێك لەمەمکەکان زووتر لەوی تر گەورە بێت؟**

بەڵێ. ئەمە هەر زۆر سرووشتی یە پاشان هەردوومەمك یەك ئەندازە دەبنەوە.

*** ئایا لەوەی مەمك لەقۆناغی گەشەکردن ئازاریان دەبێت و هەستیاربن، سرو شتی یە؟**

بەڵێ،بەلام نابێت بێجگەلەوحاڵەتانەی ئازار زۆرزۆرە،چارەسەرێك ئەنجام بدرێت.

*** ئایا دەبێت کچانی لاو پێش یەکەمین عوزری شەرعی ئاگاداربکرێنەوە؟**

بەڵێ دەبێت هەموو کچانی کەم تەمەنی(١٠ – ١٢) ساڵە لەدەست پێکردنی عوزری شەرعی ئاگاداربکرێنەوەو هەرکە یەکەم نیشانەی گەشەی مەمکیان دەبێت ئەوانە لەدەرکەووتنی عوزری شەرعی ئاگادار بکرێنەوە.

*** شیاو ترین کەسێك کەدەتوانێت بالق بوون و گە شەی(sexy) بۆ ئەو کچە لاوە باس بکات، چ کەسێکە؟**

دایك، وەئەگەر دایك نەیتوانی یەکێك لەوانەی لەگەڵ ئەوکچەدان و جێی باوەڕی ئەو بێت.مامۆستای خوێندنگە،یان پزیشکی خێزان بەهیچ شێوەیەك نابێت ئەم کارە بەهاوپۆلەکانی بووترێت،چوونکە ئەوانە زانیارییەکی ووردیان لەم بارەیەوە نییە.

*** ڕۆڵی کام لەئەندامەکان لەقۆناغی باڵق بووندا گرنگترە؟**

گلاندی هایپۆفیز، هێلکەدان و گونەکان کەبڕێکی زۆری هۆرمۆن دەردەدەن و دەبنە هۆی ئەوگۆڕانکاریانەی کەلەلای کەسانی باڵقەوە دەردەکەوێت.

*** ئایا لەکاتی باڵق بووندا مەکی کوڕان گەورە دەبن؟**

بەڵێ لەوانەیە لەنێوان(١١ تا ١٥)ساڵی بەرجەستەیی بچووك لەژێرمەمك پەیدابێت، بەلام ئەم بەرجەستەیی مەمکە لەپاش دوو یان سێ ساڵ لەخۆوە نامێنێت.

*** ئایا ئەوانەی دواکەوتن لەباڵق بوون دەبێت چارەسەربکرێن؟**

زۆرجار پێویست بەچارەسەر نییەو کوڕان و کچان بەبێ چارەسەری پزیشکی بەباڵق بوونی سێکسی دەگەن.

*** لەچ تەمەنێك دەبێت دواکەوتن لەسەرهەڵدانی عوزری کچان چارەسەر بکرێت؟**

ئەگەر گەشەی کچ سرووشتی بێت، دەتوانێت بۆ ڕۆشتنی بۆ لای پزیشکی پسپۆڕ تا(١٥ یان ١٦) ساڵی کچ بێدەنگ بێت. بەبێ ئەوەی مەترسی لەم بابەتەوە هەبێت، ئەگەر عوزری شەرعی کچێك لەگەڵ تەمەنی زیاترلە(١٧) یان(١٨) ساڵی دا هێشتا دەرنەکەوتبێت، چارەسەر پێویستە.

نەخۆشیەکانی لوت و قورگ و گوێ

١ـ لووت و گیرفانەکان

*** کاری لووت چی یە؟**

لووت لە(Tissue)ی ئێسکی و کرکڕاگەیی پێکهاتووەو دووچاڵی هەیە کە بە هۆی دیوارێکەوە جیاکراونەتەوە. لووت هەوای هەڵمژراو دەپاڵێوێت و تەڕوگەرمی دەکات. ئەندامی بۆن کردنە، ئەومووانەی لەناوپۆشی دەرەوەی لووت دان، تۆزو غوباری هەوا دەپاڵێون هەروەها ناوپۆشی ناوەوە ڕێ لەمیکرۆب و غوبار دەگرێت و بەم شێوە ڕێ لەمەترسی هەوکردن دەگرێت.

*** شکانی لووت. ئایا شکانی لووت ڕووداوێکی بەربڵاوە؟**

بەڵێ. ئێسکەکانی لووت جوان و ناسکن، جالەبەر ئەوە لووت ئەندامێکە زۆر زۆر نزیکە قەدەرە.

*** ئایا شکانی لووت هەموو کات خوێن بەربوونی لەگەڵ دایە؟**

نەخێر بەڵام هەروایەو خوێن بەربون زۆرجار زۆر زوو دەگیرسێتەوە.

*** ئایا بۆناسینەوەی شکانی لووت(X_RAY) پێویستە؟**

تەنانەت ئەگەر شکان ئاشکراش بێت، دیسان هەرباشترە(X_RAY) ئەنجام بدرێت.

*** شکانی لووت دەبێت دوای چەند ڕۆژ لەڕووداوەکە دەرمان بکرێت؟**

هەرچی زووتر بێت باشترو ئاسانتر دەتوانرێت بخرێتەوە جێی خۆی بەتێپەڕبوونی چەند ڕۆژێک، گێڕانەوەی لووت بۆ شێوەی یەکەم جاری، بەبێ نەشتەرگەری کارێکی دژوارە.

*** شێوەکانی لووت خستنەوە جێی خۆی کامانەن؟**

دەستکاری کردن لەدەرەوە بەهۆی نەشتەرگەرەوە، یان کردنەناوەوەی کەرەستەی تایبەت بۆناو لووت و بۆخستنەوە جێی خۆی ئەو ئێسکانەی زیانیان بەرکەوتووە.

*** ئایا بۆ لووت خستنەوە جێی خۆی دەرمانی بێهۆشی پێویستە؟**

بەزۆری سڕکردنی شوێنەکەبەسە. ئەگەر ئازار زۆر توند بێت دەتوانرێت بەبێهۆشی گشتی.

*** ئایا بۆ چارەسەرکردنی شکانی لووت دەبێت لەنەخۆشخانە بخەوێنرێت؟**

بەڵێ. ئەگەر شکان دژواربێت و هەڵگرتن و داگرتنی ئێسك توند بێت، بێهۆشی گشتی نەخۆش پێویستە یان ئەگەر شکان لەگەڵ بریندار بووندا هاوکات بێت خەواندن پێویست دەکات.

*** ماوەی چەنددەخایەنێت تا ئێسکی لووت دووبارە توندو تۆڵ بێتەوە؟**

لەبەر هەلومەرجی بۆریچکە بەستنی لووت، هەندێك لەشکانەکان زۆر زوو جۆش دەخواتەوە. چاك بوونەوەی شکان بە شێوەیەکی گشتی لە (١٠) ڕۆژ، هەندێ جار زۆرتر ئەنجام دەگرێت.

*** دوابەدوای شکان، هەڵئاوسانی لووت تاچەند دەمێنێتەوە؟**

لەوانەیە تاچەند مانگ هەڵئاوسانێکی کەم دەمێنێتەوە، بەڵێ لەزۆربەی کات دا، لووت پاش(٢) تا(٣) هەفتە بۆ شێوەی یەکەم جاری دەگەڕێتەوە.

*** ئایا خستنەوە جێی ڕاست و درووستی شکانی لوت هەمیشە ڕێ لەناشیرینی لووت دەگرێت؟**

بەداخەوە نەخێر لەوانەیە جۆش خواردنەوەی ئێسك توند بێت، و شێوەی لووت

بگۆڕێت، تەنانەت ئەگەرشكانەكەش درووست جێی خۆی بگرێتەوە.

*** ئایا ئاكامی خراپی شكانی لووت گۆڕانی هەمشەیی شێوەی لووتە؟**

نەخێر، بەڵام لەوانەیە لەناوچەی شكاندا كەم بمێنێتەوە.

*** چۆن دەتوانرێت دوابەدوای شكان لووت گۆڕانكاری شێوە وەرگر درووست بكات؟**

بەنەشتەرگەری جوانی(پلاستیك) لووت شێوەی ئاسایی دێتەوە.

*** پاش چاك بوونەوەی شكان دەبێت تاچەند بۆ نەشتەرگەری جوانكاری (پلاستیك) دان بەخۆدا بگرێت؟**

دەبێت دان بەخۆدا بگرێت تا ئاوسانی لووت بەتەواوی‌بنیشێتەوەو رێژەی گۆڕانی شێوە بەوردی هەڵبسەنگێنرێت.

۲ـ لاربوونی دیواری لووت

*** لاربوونی دیواری ت لووت چی یە؟**

دیواری لووت ئەوبەشەی لووتە كەدووچاڵی لووت لەیەك جیادەكاتەوە. ئەم دیوارە كرِكرِاگەو ئێسكییە.ئەگەر لاربێت یان بەرِێكی لەنێوان ئەودووچاڵەدا نەبێت، بەم حاڵەتە دەووترێت لادانی لووت یان لاربوونی لووت.

*** هۆی لاربوونی لووت چی یە؟**

لاربوونی دیواری لووت بەزۆری بەهۆی نارێك و پێكی گەشەوەیە. بەهەرحاڵ برینی لووت،لەجێ چونی ئێسك،یان شكانیش لەوانەیەببێتە هۆی ئەم ناشیرینی یە.

*** ئایا لاربوونی دیواری لووت نیشانەی لەگەڵ دایە؟**

زۆرجار نەخێر ژمارەیەكی زۆر لەخەڵك لاربوونی دیواری لووتیان هەیە بێ ئەوەی دووچاری لووت گیران بن، ئەگەر لاربوون نیشانەی لەگەڵ بێت، ئەم نیشانانە بریتین

لە گیرانی یەکێك لەکونەلووت، سرنێشە، هەلامەت(ساینۆزایت) هەوکردنی چاڵەکانی لووت.

*** ئەم لاربوونە چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

بەنەشتەرگەری کەبریتییە لەلابردنی ناوپۆشی، یان گەڕانەوەی دیوارەکە بۆ شوێنی یەکەم جاری ئەو نەشتەرگەرییە لەڕێی کردنەوەی ناوەوەی لووتە کەبەزۆری لەژێر سڕکردنی ئەو شووێنە ئەنجام دەدرێت.

*** لەچ تەمەنێکدا دەتوانرێت ئەم نەشتەرگەری یە ئەنجام بدرێت؟**

پاش گەشەی تەواوی ئێسکی لووت، واتە لەدەورووبەری(١٧) ساڵی دا.

*** ئەنجام چۆن دەبێت؟**

زۆرجار زۆر باش.

*** ئایا لەوانەیە نەشتەرگەری خراپی هەبێت؟**

کەمتر ڕوودەدات، بەلام لەوانەیە کاتێك لەفافەکەی لادەبرێت خوێن بەربوون ڕوودەدات، بەڵام نەشتەرگەر بەئاسانی ڕێ لەو خووێن بەربوونە دەگرێت.

دوای نەشتەرگەری لاربوونی دیواری لووت کەی دەتوانێت بگەڕێتەوە سەر کاری خۆی؟ (١٠ تا ١٥) ڕۆژ پاش نەشتەرگەری.

*** چەند ڕۆژ دەبێت لەنەخۆشخانە بخەوێنرێت؟**

یەك تا پێنج ڕۆژ.

*** ئایا دەتوانرێت ئەم نەشتەرگەریە هاوکات لەگەڵ نەشتەرگەری جوانکاری(پلاستیك) ی لووت ئەنجام بدرێت؟**

بەڵێ. زۆرجار ئەم دوونەشتەرگەریە پێکەوە ئەنجام دەدەن.

*** پۆلیپی لووت چی یە؟**

شێوەیەکە لەشێوەی دانەترێ دا کەلەدیواری ناوەوەی پەرەی لووت دا هەڵدەتۆقێت.

*** هۆکاری پۆلیپی لووت چی یە؟**

بەڕواڵەت ڕیشەی حەساسیەتی هەیە.

*** نیشانەکانی بوونی پۆلیپ چی یە؟**

ئەگەر پۆلیپەکان بچوك و ژمارەیان کەم بێت، لەوانەیە هیچ نیشانەیەکیان لێ دەرنەکەوێت. بەڵام ئەگەر گەورەبن دەتوانن ڕێگری هاتووچۆی هەوابن.

*** چارەسەری پۆلیپ چۆنە؟**

سەرەتا دەرمانی پزیشکی(بەکۆرتیزۆن) پێش لەنەشتەرگەری و بۆ ڕەهایی لەو نەشتەرگەریە، لەکاتی بێ ئەنجامی ئەم دەرمانە یاگەڕانەوەی توند تری نەخۆشی، دەبێت پۆلیپەکان بەنەشتەرگەری لاببرێن.

*** نەشتەرگەری پۆلیپی لووت چی یە؟**

لابردنی پۆلیپ بەسڕکردنی ئەوشوێنە و بریتییە لەبڕینی پۆلیپەکان بەپەتی کانزایی و لەبڕگەیەك کەبەخاڵی یەك گەشتنی هەرچیەنزیك تربێت.

*** ئایا بەبۆنەی ئەم نەشتەرگەریەوە پێویستە کار بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن وازی لێ بهێنرێت؟**

نەخێر زۆربەی نەخۆشەکان ڕۆژێك پاش نەشتەرگەری کاری خۆیان دەست پێ دەکەنەوە.

٣- هەوکردنی گیرفانەکان (Sinusitis)

*** ساینووسەکان(جیوب) چەندن و لەگوێ دان؟**

ئەو چاڵانەن کەپڕن لەهەواو بە(Tissue) ناوپۆشی کەلەناوەوەی ئێسکەکانی ڕوومەت و کەللە سەردان و لەڕێگەی کوونی بچوکەوە لەگەڵ چاڵەکانی لووت دا پەیوەندیان هەیە. گیرفانەکانی تەوێڵ کوتوومت لەسەر چاڵە چاوەکان و لەپشت ئەچاڵدان و گیرفانەکانی چەناگە لە ئێسکی گۆناکان، لەخوار چاوەکان دان شوێنی گیرفانەکانی بێژیش لەپاڵ بەشی سەرووی لووت و بەقوڵاچوونی کەللە سەرو جێگەی گیرفانی پەردەی(پرەیی) لەبەشی قوڵتر واتە لەناو کەللە سەردایە.

*** کاری گیرفانەکان چی یە؟**

ئەم چاڵانە کەللە سەر سووك دەکەن و وەکو دەنگێکی لاوەکی بۆ دەنگ بەکاردێن.

*** ئایا هەوکردنی گ یرفانەکان ئەو نەخۆشی یە بەربڵاوانەن؟**

بەڵێ بریتی یە لە هەوکردنی ناوپۆشی گیرفانەکان.

*** هۆی هەوکردنی گیرفانەکانی لووت چی یە؟**

هۆکاری ئەم هەوکردنە دووبەشە: هەوکردنی میکرۆبی کەزۆر بەربڵاوەو هەندێ جاریش هەستیاری (حەساسیەت) لەڕاستی دا ئەم دووهۆکارە بەزۆری پێکەوە سەرهەڵدەدەن. هەوکردنی گیرفانەکان (Sinusitis) ئاکامی هەوکردنی چاڵی لووتەو لەنمونەتایبەتییەکانی، ئەم هەوکردنەیە کەڕیشەی لەددانەوەیە. بەم مانایە کەهەوکردنی ددان پێشڕەوی دەکات و لای خوارەوەی گیرفانەکان دەشکێنێت. ئاشکرایە ئەم هەوکردنی گیرفانانە هەوکردنی میکرۆبی یە کەبەنەشتەر لێدان بۆدەرەوە دێت. ئەم (Sinusitis) یە لەهەستیاری(حەساسیەتەوە) دێت یان ئاکامی حەساسیەتێکی سادەیە یان حەساسیەت هاوکات لەگەڵ پۆلیپ کەزۆربەیان هەو دەکەن.

*** ئایا جۆری ئاووهەوا(Sinusitis) ئاسان دەکات؟**

بەڵێ ئەو کەسانەی دانیشتووی ناوچەی شێدار یاخود ئەوهەرێمانەی گیرۆدەی گۆڕانکاری توندی ئاووهەواو هەروەها ئەو کەسانەی کەهەوای پیس هەڵدەمژن، زۆرتر مەترسی ئەوەیان لێ دەکرێت تووشی (Sinusitis) بن.

*** نیشانەکانی(Sinusitis) چین؟**

نیشانەکانی هەوکردنی ئەم گیرفانانە بەستراوە بەتووش بوونی گیرفانە تووش بووەکان(تەویڵ، چەناگەو بێژنگی) ئەمانە جیاوازن بەشێوەیەکی گشتی ئەگەری(Sinusitis) دەکرێت کەسەرما بخوات (common cold – وەرگێڕ) زیاتر لەیەك هەفتە درێژە بکێشێت یان ئەم نیشانانەی خوارەوە بەشێوەیەکی درێژ خایەن سەری لێ هەڵدات.

١ ـ ئازارو حەساسیەت لەناوچەی گیرفانی هەوکردوو.

٢ ـ سەرئێشەی توند.

٣ ـ بەلووت قسەکردن(دەنگێکە لەگەڵ لووت گیراندا دێتە دەرەوە).

٤ ـ لووت گیران، هاوکات بەهەڵامەت یان بەبێ ئەو.

٥ ـ هەندێ جار بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لاشەبە(XRAY) بۆگیرفانەکان، گیرفان(جیوب ـ ساینۆس) ی نەخۆش دەردەکەوێت.

*** چارەسەری ئەم کیشانە چۆنە؟**

چارەسەری(Sinusitis) هەوکردوو بەژمارەی یەکەمی پزیشکی و زۆرجار بنیات نراوە لەسەر دوو دەرمانە، بەئانتی بایوتیك و دەرمانی دژی گیرانی گشتی، دەرمانی(مەوزوعی) هەڵمژینی(تۆز) لەڕێی لووتەوە بەڵام بۆ ڕێگرتن لەزیان گەیاندن بەناوپۆشی لووت، نابێت ئەم کارە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ ئەنجام بدرێت(لانی زۆر ٤ تا ٥ ڕۆژ) لەکاتی هەڵامەتی توندو زۆر ئازاردەرو بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی و ئەگەری گیرانی یەکێك لە(ساینوسە) گیرفانەکان یان لەکاتی بێ ئەنجامی چارەسەری پزیشکی، پاش لێکۆڵینەوەی(X_RAY) تەنیا یەك

چارەسەری(مەوزوعی) هەیە: هێنانەدەرەوەی(هەو) لەڕێگەی نەشتەر لێدانەوە یان فتیلەی بۆ بکرێت.

*** ئایا گیرفانەکان نەشتەرگەریان بۆبکرێت؟**

نەشتەرگەری گیرفانەکان زۆر زۆر کەمە، بێجگە لەکاتی بێ ئەنجام بوونی تەواوی ئەو چارەسەرانەی کە باسکران.

*** (Sinusitis) ی سەرهەڵدەرەوە چۆن چارە سەردەکرێت؟**

هەروەکو یەکەم هەوکردنی یەکەم جار.

٤ـ شێرپەنجەی لووت و گیرفانەکان:

*** ئایا ئەم جۆرە شێرپەنجەیە زۆرە؟**

لوو(تیومۆر)ی شێرپەنجەیی چاڵی لووت زۆر زۆرە(بەتایبەت پۆلیپ) لوو(تیمۆر) شێرپەنجەی خراپ کەمترە.

*** چارەسەری ئەم لوانە چۆنە؟**

چارەسەر بەنەشتەرگەری و تیشك دەرمانی(چارەسەر بەتیشك) کەنەشتەرگەری هەندێ جار زیانی زۆر بەلووت دەگەیەنێت و نەشتەرگەر(پلاستیك) ی جوانکاری درووست دەکات.

٥ـ خوێن پژانی لووت

*** هۆکاری خوێن بەربوونی لووت چی یە؟**

هۆکاری دەتوانێت(مەوزوعی) یان گشتی بێت. خوێن بەربوونی لووت زۆرجار هۆکارێکی ڕوونی نی یە.

*** هۆکاری(مەوزوعی) کامەیە؟**

١ ـ کك عروق، کە ناوچەیەکی پڕ لەبۆریچکەن لەدیواری لووت دا لەدەوری یەك سەنتی مەتری کونە لووت دایە، بەشێوەیەکی گشتی خوێن بەربوونی چەند جارەی لووتە. خوێن بەربوون لەئەنجامی سەرمای توند، گەرمای توند، گۆڕانی کتوپڕی ئاووهەوا، جۆش و خرۆش و لووت خوراندن.

٢ ـ هەوکردنی کتوپڕ(حاد – Acute) بەتایبەتی هەوکردنی ڤایرۆسی، کەبەزۆری لەناوچەی (کك عروق) سەرهەڵ ئەدات.

٣ ـ لێدران هاوکات لەگەڵ شکان یا بەبێ ئەو بوونی شتی دەرەکی لەناو لووت دا(Foreign body) وەرگێڕ)

٤ ـ پۆلیپی لووت.

*** هۆکاری گشتی خوێن بەربوونی لووت کامانەن؟**

١ ـ گۆڕانی فشاری هەوا: وەکو بەرز بوونەوە یا چوونە ژێر ئاو.

٢ ـبەرز بوونەوەی گوشاری خوێن(زۆر بوونی پاڵە پەستۆی خوێن بەرەکان).

٣ ـ نەخۆشییەکانی خوێن: هیمۆفیلیا، خوێن بەربوونی ژێر پێست و شێرپەنجەی خوێن.

٤ ـ دەرمانی دژی گیرسانەوەی خوێن زۆر لەپێویستیش لەوانەیە ببێتە هۆی خوێن بەربوونی توندی لووت.

*** چۆن خوێن بەربوونی لووت کۆنترۆڵ دەکرێت؟**

دووجۆر خوێن بربوونی لووت هەیە. لەزۆربەی حاڵەتەکانی خوێن بەربوونن لەبەشی پێشەوەی لووت، دیواری لووت و زۆر بەکەمی ناوچەی پێشەوەی بەگشتی دەتوانرێت هۆکاری ئەم خوێن بەربوونە دیاری بکرێت و بەسڕکردنی(مەوزوعی) برینەکە دەسوتێنرێت و خوێن بەربوونەکە کۆنترۆڵ دەکرێت.

*** كاتى خووێن بەربوونى لووت كارى بەپەلە چى يە بۆى بكرێت؟**

دەبێت خێرا گوشار بخرێتە سەر ئەو شوێنەو سەر بەرەو خواربكرێتەوە. هەروەها ناوچەى خوێن بەربوون بپێچرێت يان برێك لۆكە بخرێتە ناو لووتەوە ئەم كارانە دەتوانرێت رێ لەخوێن بەربوون بگيرێت. لەكاتى ئەنجامى ئەو هەولەو بەردەوامى خووێن بەربوون، دەبێت بنێردرێت بۆلاى پزيشكى(E N T)كەلەم كاتەدا شێوازى جۆراو جۆرى هە يە: سووتانى(ريشالى خوێن)، (تامپۆن) كردن بۆماوەى چەند رۆژ.

نەشتەرگەری جوانکاری

نەشتەرگەری جوانکاری(پلاستیك) لووت(Rhino plasty)

*** ئایا هەموو ناشیرینی لووت دەتوانرێت بەنەشتەرگەری جوان کردن (پلاستیك) درووست بکرێتەوە؟**

لەهەموو حاڵەتێکی نەشتەرگەری جوانکردن(پلاستیك) تاڕادەیەك کارامەن.

*** گشتی ترین ناشیرینی لووت کامانەن؟**

لووتی لوول خواردو یان چەماوە، ناشیرینی نووکی لووت یان هەردوو کونە لووت، ناشیرینی ئێسکی لووت.

*** گرنگترین هۆکاری چارەسازی ئەنجامی نەشتەرگەری جوانکردن (پلاستیك) کامانەن؟**

١ ـ تەمەنی نەخۆش:باشترین ئەنجام لەنیوان(١٦ تا٣٠)ساڵی دا بەدەست دێت.

٢ ـ باشی و خراپی پێست: ئەستووری یا ناسکی پێست و ووشك یا چەوری پێست لەو هۆکارە گرنگانەن.

٣ ـ بەربڵاوی ناشیرینی: هەرچەند ناشیرینی زۆرتر بێت دەست کەوتنی ئەنجامی زۆر باش دژوار دەبێت.

٤ ـ جۆری ناشیرینی: درووست کردنەوەی هەندێ جۆر لەناشیرینی لووت لەجۆرەکانی تر دژوارترە.

٥ ـ باری دەروونی نەخۆش.

*** لەچ تەمەنێك دەتوانرێت ناشیرینی لووت نەشتەرگەری بکرێت؟**

پێش نەشتەر گەری دان بەخۆدا دەگرێت تا بەتەواوەتی لووت گەشەی تەواو بکات ئەم کارە تادەوروبەری(١٧) ساڵی درێژە دەکێشێت.

*** شێوازی نەشتەرگەری چاكسازی لووت چی یە؟**

بڕینێك لەناو لووت دەكرێت، پێست لەو ئێسك و كرکڕاگانە جیادەكەنەوە كەشێوەی لووتیان داهێناوە، ئنجا ئەوانە دەبڕن و شێوەیان دەدەنێ و دووبارە پێست دەدەنەوە بەسەر لووت داو تەقەڵی لێ دەدەن پاشان لووت دەپێچن(Dressing (وەرگێڕ) و لەدەرەوە گەچی تێدەگرن تا ئەو شوێنە نوێیە پارێزراوبێت.

*** ئایا جێگەی بڕینی ئەم نەشتەرگەریە دیار دەبێت؟**

نەخێر، بڕین لەناوەوەی لووت ئەنجام دەدرێت، یان لەشووێنی چەمانەوەی كونە لووت.

*** ئایا پێش نەشتەرگەری نەخۆش دەتوانێت شێوەی لووت هەڵبژێرێت؟**

تاڕادە یەك بەڵێ، نەشتەرگەر دەبێت سەرەتا ناشیرینی لووت دروست بكاتەوەو پاشان هەوڵ بدات لووتی نەخۆش بەشێوەیەك درووست بكاتەوە كە ڕەزامەندی خاوەنی لەسەر بێت، نەخۆش دەبێت بزانێت كەپێش نەشتەرگەری بێجگە لەوێنەی(تەقریبی) ناتوانێت شێوەی ئا یندەی لووتی پێ بدرێت.

***ئەو كەرەسانەی بۆدرووست كردنی لوت سودی لێ وەردەگیرێت كامانەن؟**

با شترین كەرەستە پەیوەستە، ئێسكی یان كرکڕاگە لەلوتی نەخۆش دەری دەهێنن، بەگشتی لەخانەی پێكهاتەی ئێسكی و هەندێ جار لەپێكهاتەی كرکڕاگەی بڕبڕەكانیش سوود وەردەگیرێت.

*** نەشتەرگەری چەنددرێژە دەكێشێت؟**ئەگەر سادەبێت لەسنوری یەك كاتژمێر.

*** لەچ جۆرە بێهۆشی یان سڕكەرێك سوود وەردەگیرێت؟**

بێهۆشیگشتی،یان سڕكردنی شووێنی مەبەست(مەوزوعی)هاوكات لەگەڵ ئێش

شکێن.

*** ئایا درووست کردنەوەی لووت ئازاری هەیە؟** نەخێر.

*** چەند ڕۆژ دەبێت بخەوێنرێت؟** (٤ بۆ ٨) ڕۆژ.

*** ئایا ئاوسانی چاو(Eye puff) و سوورییان پاش نەشتەرگەری سرووشتی یە؟**

بەڵێ. ئەم حاڵەتە لەوانەیە یەك یان دوو هەفتە درێژەبکێشێت.

*** تا چەند ڕۆژ پاش نەشتەرگەری دەبێت پێچانی لووت بمێنی؟**

پێچانەکە(٥ تا ٦) ڕۆژ پاش نەشتەرگەری لادەبرێت.

*** ئایا درووست کردنەوەی لووت زیان بەهەستی بۆن دەگات؟** نەخێر.

*** پاش نەشتەر گەری، هەناسەدان تاکەی ئاسایی دەبێتەوە؟**

پاش لابردنی پێچانی ناوەوەی لووت، لەنێوان ڕۆژەکانی پێنجەم تا حەوتەمی دوای نەشتەرگەری.

*** ئایا پاش تۆکمە بوونەوەی دووبارەی لووت، دەبێت چاودێری تایبەت بکرێت؟**

نەخێر، پاش چاکبوونەوە. لووت بەهەمان ڕادەی پێش نە شتەرگەری تۆکمەیە.

*** ئایا بەتێپەڕبوونی چەند مانگ یان چەند ساڵ لووتی دەست کاری کراو (نەشتەرگەری) ناکەوێت یان ناگۆڕێت؟**

نەخێر چاك بوونەوەی لووت بەشێوەیەکە، کەلەکاتی نەشتەرگەریدا پێی دراوە.

*** ئایا ئاوسانی لووت تاچەند مانگ پاش نەشتەرگەری بەردەوام دەبێت؟**

بەڵێ هەندێ جار پێویستە(٢ تا ٣) مانگ و تەنانەت زیاتر دان بەخۆدا بگیرێت تا

لووت دواشێوەی خۆی بەدەست بێنێت.

*** دوای نەشتەرگەری کەی دەتوانێت بگەڕێتەوە سەر کاری خۆی؟**

لەدەورووبەری دووهەفتە، هەرچەند لەوانەیە ئاوسانی لووت هێشتا هەرمابێت.

*** ئەگەر ئەنجامی نەشتەرگەری خاوەنی ڕازی نەکات، ئایا دەتوانرێت جارێکی تر نەشتەرگەری بکرێتەوە؟**

بەڵێ، بەلام باشتر وایە چەندین مانگ دوابخرێت تا چاك بوونەوە کامل بێت و لووتی دەسکاری کراو شێوەی تەواوی خۆی وەربگرێتەوە.

*** ئەنجامی کاری درووست کردنەوەی لووت چۆن دەبێت؟**

بۆ هەمیشە چاك دەبێتەوەو بەگشتی نەخۆش ڕازی یە. ئەگەر ئەنجامەکەی خاوەنی لێی ڕازی نەبێت دەوانێت دووبارە نەشتەرگەری بکاتەوە.

نەخۆشی یەکانی مشەخۆری (هەناوی)

*** مشەخۆری چی یە؟**

زیندەوەرێکە(گیانلەبەر یا گیایی) کەبە سەر زیندەورێکی لەجۆرێکی ترەوە خۆی دەژێنێت و بەم شێوە هەندێ جار هاوسەنگی ژیانی ئەوی تر تێك دەدات.

*** کام لەمشەخۆرەکان لەپۆلی گیان لەبەران نین؟**

باکتریا و هەندێ لەکەڕووەکان.

*** چۆن دەبێت لەنەخۆشی یەکانی مشەخۆری خۆ بپارێزین؟**

بەپارێز لەوهۆکارانەی دەبنە هۆی نەخۆشی یان هۆکاری گوێزانەوەیان، بەرەچاوکردنی تەندروستی خۆراك. ئا وی خو اردنەوەی پاك و پارێزلەئەسپێ و مێشوولە ئەمانە ڕێ و شوێنی گونجاون کەدەبێت لە سەرتا سەری جیهان دا چالاکانە بیگرنەبەر(وەکو بەرنامەی ڕیشەکێش کردنی مێشوولە)

*** مشە خۆرەکان لە چ ڕێگەیەکەوە دەچنە ناو لاشەوە؟**

لە ڕێگەی دەم(لەگەڵ خواردن و خواردنەوە) لەڕێگەی پێست یان ناوپۆش و هەروەها بەهۆی پێوەدانی مێروەکانەوە

*** کام لە مشەخۆرەکان لەگەڵ خواردن و خواردنەوە دەچنە ناو لەش؟**

ئەمیبا، جیاردیا لامبلیا. کرمەکان(ئەسکارس، ئۆکسیۆر و ترشین). کرمی شیریتی(لەگا، یان بەرازەوە). کرمی جگەر(باکپلك) کرمی ژێر پێست(کرمی مەدینە)

*** کام مشەخۆر لەڕێی پێست و ناوپۆشەوە دەچنە ناو لەش؟**

ئەسپێ و جەرەب(Scabies _ وەرگێڕ) ئەنگلستۆما(مشەخۆری ریخۆڵە گەورە) بلهارزیا(کرمی تۆڕی خوێنهێنەرەکان).

*** لـەڕێی گەسـتنی مێروەکانـەوە، بـەزۆری چ مـشەخۆرێك دەچـێتە نـاو لەشەوە؟**

پلاسمۆدیۆمـەکان کـە نەخۆشـی مـەلاریا(تـاو لـەرز _ وەرگێـڕ) کـە جۆرێـك لـە مێشولە) دەیگوێزێتەوە.

*** ئایا پاش چونە ژورەوەیان بۆناو لەشی مرۆڤ، مشەخۆرەکان دەست بە زۆربون دەکەن؟**

مـشەخۆرەکان هـەموویان لـەناو لەشـدا زۆر نـابن: ئـە سـکارس و کرمـی شـریتی گەشەدەکەن بەڵام زۆر نابن کەچی پرۆتۆزواکان(مالاریا) یاخود ئەمیبا لەناو لەشدا زۆر دەبن.

*** ئایا لە بەرامبەر مشەخۆرەکان دا بەرگری پەیدا دەبێت؟**

کەم.

*** ئایا لەوانە یە لە یەك کاتدا زیاتر لە یەك مشەخۆر لەناو لەشدا بێت؟**

بەڵێ.

*** ئایا لەهەندێ شوێنی جیهان دا ئەم جۆرە نەخۆشیانە بەربڵاون؟**

بـــەڵێ دانیـــشتوانی ناوچـــەگەرمەکان و نیوەگەرمـــەکان هۆکـــاری شـــەخۆری ڕەچاونەکردنی تەندروستی و زۆربوونی گوێزەرەوەکانی نەخۆشی و نەریتی خواردن ڕۆڵی گرنگ دەبینن. ئەوانەی گۆشتی نەکوڵاوی(گا) دەخۆن زۆرتر تووشی نەخۆشی کرمی شریتی دەبن.

*** نەخۆشی مشەخۆری چۆن دەناسرێتەوە؟**

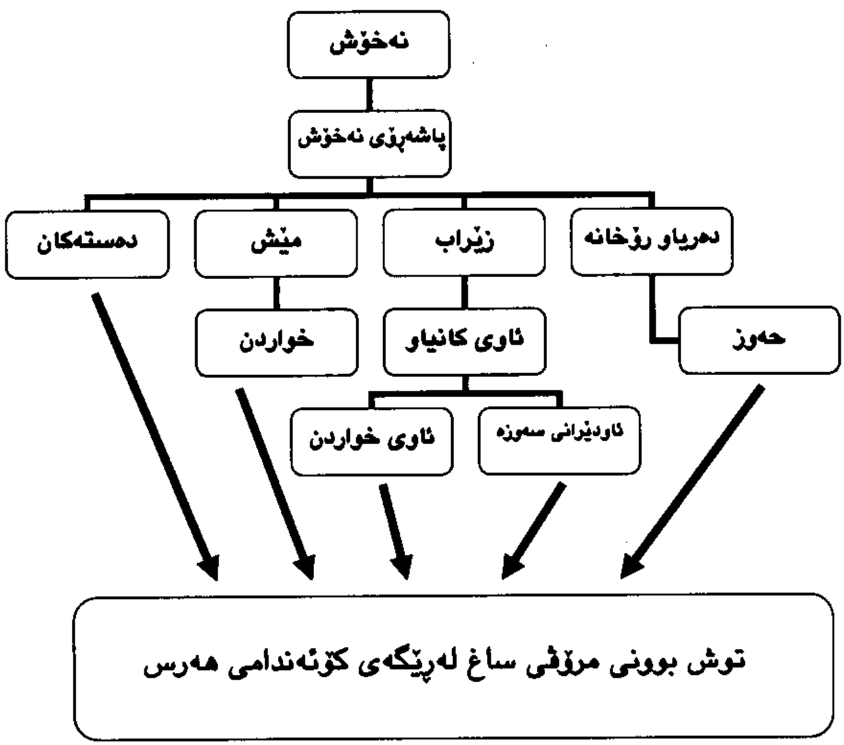
بەناسـینەوەی مـشەخۆر لـەناو پاشـەڕۆ یـان(Tissue) ئەگـەر ناسـینەوەو جیاکردنەوە دژواربێت دەتوانرێت بەشیکاری تەواوی بەرگری ناسی یان خوێن، ئەم نەخۆشی یە بناسرێتەوە.

*** ئايا مشەخۆری گۆڕانی فۆرمۆلی خووێنی لەگەڵ دايە؟**

هەميشە نە خێر. بەڵام ژمارەی هەندێ لە (.W. B. C) ئائوزينوفيلەكان نيشانەی نەخۆشی مشەخۆری گووم بوون و كەم بوونەوەی(R B C) لەوانەيە نيشانەی نەخۆشی مەلاريا بێت.

*** ئايا بۆ ئەم جۆرە نەخۆشيانە چارەسەری كاريگەرهەيە؟**

لەزۆربەی حاڵەتەكان دا بۆ هەرنەخۆشييەكی مشەخۆری دەرمانی تايبەت هەيە.



بلاو بوونەوەی نەخۆشی یە هەوداڕەکان، کە بەهۆی ئاوەوە دەگوێزرێنەوە:

١ـ ئەمیبا:

*** ئەمیبا چی یە؟**

هەوکردنێکە لەمشەخۆرێکی تاك خانەیی بەناوی ئەمیبا. ئەمیبا چەند جۆرێکی جیاوازیان هەیە، بەلام تەنیا جۆری نەخۆش کەری ئەوانە یەك جۆرە بەناوی(antamoeba histolytic) یەکە دەبێتە هۆی نەخۆشی ڕیخۆلە یان سك چوونی ئامیبی. لەحالەتی توونـد تـر لەوانەیـە مشەخۆر لەئەندامەکانی تری لەش وەکو جگەرو مێشك گەشە بکات (دوومەلی ئەمیبی جگەر ـ وەرگێڕ)

*** دابەش بوونی جوگرا فی ئەمیبا چۆنە؟**

ئەم نەخۆشی یە کەلەو وولاتانەی کەلەحالەتی گەشەن(گەرمەسێرو نیوەگەرمەسێر) بەربلاوە. بەهۆی زۆربوونی گەشت و گەڕان، لەهەموو وولاتێکدا دەبینرێت.

*** ئەمیبا لەچ ڕێگەیەکەوە بلاو دەبێتەوە؟**

لەڕێگەی خواردن یان خواردنەوەی پیس بوو لەپاشەڕۆی نەخۆش.

*** نیشانەکانی ئەمیبا چی یە؟**

قۆناغەکانی سك چوون بەئازارو بەزۆری خووێنی لەگەلّ دایە، ئازارو هەستیار بوونی سك کەدەبێتە هۆی کەم بوونەوەی کێشی لەش.

*** نەخۆشی ئەمیبا چۆن دەناسرێتەوە؟**

بەبینینی مشەخۆری زیندو لەناو پاشەڕۆی نەخۆش دا.

*** ئایا نەخۆشی ئەمیبا نەخۆشییەکی مەترسی دارە؟**

بـــەڵێ(amoebiosis) لەوانەیـــە بێتـــە هـــۆی بێهێـــزی توونـــدو ناڕەحـــەتی ناوەوە(دوومەڵی ئەمیبی جگەرو سی یەکان–وەرگێڕ)

*** ئایا ڕێژەی چاکبوونەوە بەرزە؟**

بەڵێ ئەگەر(Amoebiosis) چارەسەربکرێت، پێشڕەوی یارمـەتی دەر دەبێـت. دەرمانی کاریگەر بۆ چارەسەری نەخۆشی هەیە.

*** ئایا مشەخۆری تاك خانەی ڕیخۆڵەیی تر هەن؟**

بەڵێ بەڵام مەترسیان کەمترە.

٢ـ هەوکردنی ترایکۆ مۆناڵی(vaginal):

*** هەوکردنی ترایکۆمۆڵی چی یە؟**

نەخۆشـــییەکی(ئیحتقـــانی) کەلەهـــەوکردنی(vaginal) بـــەهۆی مـــشەخۆرێك بەناوی(ترایکۆمۆن – ڤاجنیالیس) درووست دەبێت ئـەم نەخۆشـییە بـەڕژانی زۆری (vaginal) هاوکاتـە، مـشەخۆری نـەخۆش خـەر لەوانەیـە ڕێ لەجۆگـەی میـزیش بگرێت.

*** ئایا ئەم نەخۆشیە مەترسی دارە؟**

نەخێر لەکاتی دەردان بە تەواوەتی چاك دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر دەرمـانی ژن و پیاو پێکەوە نەبێت، چاك بوونەوە ئاڵۆز دەبێت.

*** چارەسەری چۆنە؟**

بە پێدانی(Benzyl Metronidazol) بەشێوەی(مەوزوعی) نەخۆش بەخێرایی چاك دەبێتەوە، بەڵام جارێکی تر دەیلێینەوە کە دەرمان دەبێت ژن و مێرد پێکەوە وەری بگرن.

*** لیشمانیۆز چی یە؟**

ناونیشانی کۆمەڵێك نەخۆشیە، لە بونەوەرێکی تاك خانەیی کە لە جۆری لیشمانیا دێنە گۆڕێ. لیشمانیۆز جۆرەکانی پێستی هەیە وەك(سالکی حمیدە) و جۆرە مەترسیدارەکانی ناوەوە وەکو کالازاری منداڵان (نەخۆشی هاوشێوەی مەلاری) کە ئەگەر دەرمان نەکرێت مەرگی لەگەڵدایە.

*** نەخۆشی خەو چییە؟**

جۆرێکە لە نەخۆشی مشەخۆری ئەفەریقایی، کە بونەوەرێکی تاك خانەیی بەناوی(تری پنۆزۆم) دروستی دەکات. ئەم نەخۆشیە مێشی تسی تسی دەگوێزێتەوە. ئالەم نەخۆشیەدا کۆئەندامی دەمار زیانێکی ئێجگار زۆری پێدەگات. نەخۆش بەڕۆژ دەخەوێت و شەوان بێ قەرارە.

٣- بەلهارزیا

*** بەلهارزیا چییە؟**

ناونیشانی کۆمەڵێك نەخۆشی مشەخۆری بەربڵاوە، ئەم نەخۆشیە کاتی مەلەکردن لەو ئاوانەی پڕن لە گیانلەبەری بێ بڕبڕەی گوێزەرەوەیی.

*** سالگ چیە؟**

زامێکە لەسەر پێست، بەزۆری لەسەر لوت و گۆناکان، زۆر درێژخایەنە و دوای چاك بونەوە شوێنەکەی دەمێنێتەوە و بەهۆی مێشولەیەکی تایبەت نەخۆشی لە ڕێگەی پێستەوە دەچێتە ناو لەش و دەبێتە هۆی هەوکردنی سوڕی خوێن ودەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ و سەرەنجام زیان بە زۆرێك لە ئەندامەکان دەگەیەنێت وەکو(جگەر، ریخۆڵە، جۆگەی میز، میزەڵدان).

٤ـ نەخۆشی شاگاس(Shagus):

*** نەخۆشی شاگاس چی یە؟**

لەو نەخۆشیە مەترسیدارانەیە، کە جۆری تریپانوزوم دروستی دەکات و ساس دەیگوێزێتەوە بۆ مرۆڤ. ئەم نەخۆشیە لەڕوی جوگرافیاییەوە بە ئەمەریکای باشور سنوردارە.

٥ـ مەلاریا:

*** مەلاریا چی یە؟**

نەخۆشیەکی مشەخۆریە، کە بونەوەری یەك خانەیی لەجۆری (پلاسمۆدیۆم) دروست دەکات.

*** مرۆڤ چۆن توشی ئەم نەخۆشیە دەبێت؟**

لەڕێگەی پێوەدانی مێشولەی نەخۆش، لەجۆری(Anopheles).

*** مشەخۆر لەکوێ جێگە دەگرن؟**

لە(R. B. C)یەکاندا لەناویان دەبات و لەخانەکانی جگەر کە حەشارگەی ئەوانە.

*** مشەخۆری مەلاریا چۆن دەناسرێتەوە؟**

لەڕوی نیشانەی نەخۆشی و شێوەی تایبەتی(R. B. C) یەکان

*** ئایا مەلاریا نەخۆشیەکی بەربڵاوە؟**

مەلاریا بەربڵاوترین نەخۆشی مشەخۆرییە لە جیهاندا، بەتایبەتی لە ناوچە گەرمە سێر و شێدارەکاندا.

*** ئایا رێگەی پێشگیری هەیە؟**

بەڵێ، کاتی گەشەکردن یان نیشتەجێبون لەو وڵاتەی ئەم نەخۆشیەی تیا بڵاو

بوەتەوە، دەبێت بۆ خۆپاراستنی حەبی کلۆرۆکین بەکار بهێنرێت(بەکارهێنانی کلۆرۆکین دەبێت لەو رۆژەوەی کە گەشت دەست پێدەکرێت تا شەش هەفتە دوای گەڕانەوە بەردەوام بێت. وەرگێڕ)

*** ئایا دەتوانرێت لەبەرانبەر مەلاریادا بەرگری وەربگیرێت؟**

ئەوکەسانەی دانیشتوی کەنارەکانی ناوچەی توش بوون لەبەرانبەر ئەو نەخۆشیە دا بەرگری(Resistant) یان هەیەو کەمتر بەشێوە مەترسیدارەکانی مەلاریا توش دەبن. ئەم بەرگریە لە ئەنجامی هەوکردنی چەندبارەبوەوەی دەبێت.

*** نیشانەکانی مەلاریا چی یە؟**

یەکەمین پەلامار(سەرەتا) لەشێوەی ئازاری گەدە لەگەڵ(تا) دەردەکەوێت پاشان کەسی توش بوو بە هێرشی یەك لەدوای یەك پلەی گەرمی(٣٩ تا ٤٠ پلە) ی دەبێت. پێش(تا) نەخۆش لەرزی لێ دێت پاشان ئارەق کردنەوەیەکی زۆر دەبێت.

*** چارەسەری مەلاریا چۆنە؟**

هەندێ لە دەرمانی سروشتی وەکو گیراوەی پێستی(گنە گنە)،یان (کوینین)، پێکهاتەی دەستکردی وەکوکلۆرۆکین، یائامۆدیاکین، سولفامادەکان، یا سلفۆنەکانو.... هتد.

*** ئەگەر مەلاریا چارەسەر نەکرێت، پێش رەوی چۆن دەبرێت؟**

ئەگەر نەخۆشی لە جۆری(Plasmodium F.) بێت. لەوانەیە کوشندە بێت.

*** ئایا ئەوکەسەی مەلاریای گرتبێت، دەتوانێت خوێن بدات؟**

نەخێر، لەوانەیە هێشتا لە ناو خوێنیدا مشە خۆری تێدابێت و بەم شێوەیە نەخۆشی دەگوێزێتەوە.

*** ئایا ئەگەر چارەسەری تەواو نەبێت، هێرشی مەلاریا پاش ماوەیەك دەگوێزرێتەوە؟**

بەڵێ،نەخۆشەکان، ناو بەناو تا ساڵەهای ساڵ، بە هێرشی مەلاریا توش دەبێت.

*** کرمی خڕ چی یە؟**

کۆمەڵێکن لە کرمە مشەخۆرەکانی مرۆڤ، قەبارەیان جیاوازە، هەندێکیان بە زەحمەت دەتوانرێت بە چاو ببینرێن و درێژی هەندێکی تریان تا(٣٠)سم و قتریان بە ئەندازەی یەك پێنوس دەگات.

٦- کرمی ئەڵقەی مشەخۆری مرۆڤ کامەیە؟

١. کرمی ریخۆڵە کە(٦) کۆمەڵەن: ئەکیۆرسەکان، ئەسکارسەکان (کرمی گەدە)، ترایکۆسفالەکان، ئەنکلیستۆماکان، ئانکیلولەکان و تریشینەکان(کرمی بەراز).
٢. ئەو کرمانەی لەشوێنەکانی تری بێجگە لەریخۆڵە وەکو فیلارەکان(کرمی ژێر پێست).

*** کرمی ترای کیور(Trichurs) چۆن دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ؟**

ئەم کرمە لە ماسولکەکانی بەرازدا کیس دروست دەکەن، بە خواردنی گۆشتی نیوە کوڵاوی بەراز(کیسی) مشەخۆر لە ناوپۆشی دوانزە گرێدا تێپەڕ دەبن، دەگەنە ماسولکەکان و لەوێ جێگە دەگرن.

*** ئایا ئەم نەخۆشیە مەترسیدارە؟**

بەڵێ، بەڵام زۆر بە کەمی کوشندەیە.

*** ئایا چارەسەر دەکرێت؟** هیچ دەرمانێك بەتەواوی کاریگەری نی یە.

*** کرمەکانی ترایکۆسفال و ئۆکسیۆرس لە کوێدا دەژین؟**

لە بەشی کۆتایی ریخۆڵە گەورە و لە ریخۆڵە کوێرەدا.

*** کرمی ئۆکسیۆر چۆن دەگوێزرێتەوە؟**

هێلکەی مشەخۆر، پەنجەکانی پیس دەکات و لەڕێگەی دەمەوە دەچێتە لەشەوە،توش بوون لەو منداڵانەدا کە خۆیان دەخورێنن زۆرترە.

* چۆن ئەم نەخۆشیە دەناسرێتەوە؟

بە بینینی هێلكەی ئۆكسیۆر لەقەراغ كۆم یان بەبینینی كرمی هەراش و سپی رەنگ بەدرێژی لە نزیك(١ سم) لەناو پاشەڕۆدا.

* ئایا كرمی ئۆكسیۆرس دەبێتە هۆی ریخۆڵە كوێرە؟

چەندین جار لەناو ڕیخۆڵە كوێرەدا كرمی دەزولەیی ئۆكسیۆرس بینراوە، بەلام هیچ بەڵگەیەك لەسەر ئەوە نیە، كە ئەو كرمە هەوكردنی ڕیخۆڵە كوێرە دروست دەكات.

* چۆن دەتوانرێت ریّ لەم نەخۆشیە بگیرێت؟

دەبێت بوار نەدرێت منداڵ دەستی نەشوات و بیبات بۆ دەمی و دەبێت نینۆكی ئەو منداڵانە كورت بكرێنەوە.

* نیشانەی ئەم نەخۆشیە چیە؟

خوراندنی ناو كۆم لە شەودا كە منداڵ زۆر بێزار دەكات.

* ئەوانەی زۆرتر توشی ئەم كرمە دەبن كێن؟ منداڵان.

* ئایا لەوانەیە هەموو كەسانی ناو خێزانەكە توش ببێت؟بەڵێ.

* چۆن دەتوانرێت ئەم نەخۆشیە پێشگیری بكرێت؟

بەرەچاوكردنی بنەما تەندروستیەكانی تاكە كەسی، كورت كردنەوەی نینۆكەكان، پاك ڕاگرتنی جلوبەرگی ژێرەوە چەرچەف و چارەسەری كەسی توش بوو.

* ئایا ئەسكارسی مرۆڤ هاوشێوەی ئەسكارسی بەرازە؟

بە رواڵەت بەڵێ،بەلام هەرچەندە ئەم دووكرمە هاوشێوەی یەكترن، كەچی لە بەرازەوە بۆ مرۆڤ و لە مرۆڤیشەوە بۆ بەراز ناگوێزرێتەوە.

*** ئایا هەوکردن بە هۆی ئەسکارس مەترسی دارە؟**

بەگشتی نەخێر، بەڵام پیس بوونی زۆر دەتوانێت زۆر مەترسی داربێت، چونکە کرم ریخۆڵە کون دەکات، یان دەڕواتە جۆگەی زراوەوە یان جۆگەی پەنکریاس.

٧ـ نەخۆشی فیلەر(فیلاریوز) چی یە؟

کۆمەڵە نەخۆشیەکی گەرمە سێرییە کە کرمە ئەڵقەییەکان دروست دەکەن و درێژی ئەم کرمانە چەند سانتی مەترێك تا یەك مەتر دەبێت.

*** جۆرە سەرەتاییەکانی ئەم نەخۆشییە کامانەن؟**

فیلاریوز لوئالوئا: ئاوسانی کاتیی رومەت یان مەچەك و بازوو. فیلاریوزی لیمفەکان: هەوکردنی بۆریچکەی لیمفەکان یان ئاوسانی ئەندامەکانی خوارەوە، تورەکەی هێلکەگون و مەمك و.... هتد.

فیلاریوز ئونکۆسەکا(ئونکوسرکۆز): خورانی پێس، بەرجەستەبوونی ژێرپێست و رۆچونی چاوەکان.

فیلاریوزی مەدینە: هەوکردنی بەشەکانی نەرمەی قاچ یان دەستەکان.

*** کرمی جگەر چییە؟**

جۆرە کرمێکی پانە و مژۆکدارە کە بە هۆی ئەم مژۆکانە، لەناو لاشەی خانەخوێدا خۆیان دەچەسپێنن.

*** ئەم کرمە زۆرتر لە کویێ جیێ دەگرێت؟**

لە جگەر بەڵام دەتوانرێت لە سیەکان یان ریخۆڵەش جیێ گیربن.

*** چۆن توشی ئەم نەخۆشیە دەبیت؟** بە خواردنی کوزەڵەی پیس بوو.

*** ئایا رێگەی پێشگیری هەیە؟**

دەبێت لە خواردنی کوزەڵەی کێوی خۆ ببوێرین یان دەبێت بەباشی

بیشۆرینەوە. کوزەڵەی چێنراو پیس نیە. چونکە لە کەنار چەمەکان یان زۆنگاوەکانی مەڕوماڵات گوێزەرەوەی مشەخۆر ناروێت.

*** ئایا چارەسەری هەیە؟**

سەرەتای کار، نەخۆش بەبەکارهێنانی(ئیمیپن) بەخێرای چاك دەبێتەوە.

*** بەربڵاوترین جۆرەکانی تینیا کامانەن؟**

تینیای سۆلیۆم یان تینیای بەرازە تینیای ساجیناتا، یان تینیای رەشەوڵاخ. دیفلوبوتریوم لاتوم کە مشەخۆری ماسیەکانن ئاوی شیرینە.

*** تینیا لەکوێ دەژین؟**

بەیارمەتی سەری، کە مژۆك و دڕکی پێوەیە بە ریخۆڵەی بچوکەوە خۆیان گیردەکەن.

*** بەچ رێگەیەکەوە دەچنە ناولاشەوە؟**

لەرێگەی دەم و بەشێوەی کیسی ناو گۆشتی گاو بەراز یان ماسی نیوە کوڵاو یان نیوە برژاو.

*** ئایا دەتوانرێت لەم نەخۆشیە پێشگیری بکرێت؟**

بەڵێ، بە کوڵاندنی گۆشتی گاو بەراز و ماسی ئاوە شیرینەکان.

*** ئەم نەخۆشیە چۆن دەناسرێتەوە؟**

بە ناسینەوەی ئەو هێلکانەی لەناو پیسایی یان لەناو جلەکانی ژێرەوەی نەخۆش هەندێك جار لە کەناری کۆم.

*** بۆچی بۆ چارەسەرکردن دەبێت کەللە سەری تینیا لەناو بچێت؟**

چونکە گەشەی کرم لە کەللەی سەریەوەیە، تا کاتێ سەری کرم فڕێ نەدرێ لە ریخۆڵە، ئەم کرمە زیندوە و گەورە دەبێت کاتی دەرمان، پاشەڕۆی نەخۆش بەوردی دەپشکێنرێت. ئەمڕۆ کە دەرمانی چاك هەیە و هەموو مشەخۆرەکە لەناو ریخۆڵەدا لەناو دەچێت.

*** تينيا درێژی چەندە؟**

لە چەند ميلی مەتر تا شەش مەتر جياوازە.

*** چارەسەری جۆرە جياوازەكانی نەخۆشی مشەخۆری ريخۆڵە چۆن دەكرێ. ؟**

دەرمانی تايبەت هەيە كە مشەخۆری هۆكاری پيسبونی ريخۆڵە دەكوژێت. هەندێك لەم دەرمانانە بۆ چەندين كرم كاريگەری هەيە و هەندێكی تر تەنيا بۆ يەك جۆريان كارايە، پاش دەرمان زۆربەی نەخۆشی مشەخۆريەكانی ريخۆڵە، خراپی و زيان بەجێ نايەڵن بەسەر ريخۆڵەوە.

*** ئاكنيوكۆكەس چی يە؟**

نەخۆشيەكە لە كيسی تينيای سەگەوە مرۆڤ خانەخوێی ناوەنجی (Intermediate host) ئەم مشەخۆرەيەو لەرێی بەريەك كەوتن و تێكەڵاوی لەگەڵ سەگدا توش دەبێت. خانە خوێی هەميشەی ئەم كرمە، مەڕ و ماڵات و گاو بەرازە.

*** ئايا (Echinococus) ی مرۆڤ نەخۆشيەكی مەترسيدارە؟**

بەڵێ، كيسی جگەر(كيسی هايدياتيكی جگەری) و هەندێ جار مێشكيش دەگرێتەوە و لەوانەيە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی مەترسی دار.

*** چارەسەری ئاكينۆكۆكاس چۆنە؟** نەشتەرگەری و لابردنی كيسەكان.

*** تۆكسۆپلاسمۆز: تۆكسۆپلاسمۆز چی يە؟**

نەخۆشييەكە لەمشەخۆری تۆكسۆپلاسما گۆندياييە. ئەم نەخۆشييە لەمنداڵان و گەورە ساڵاندا بەزۆری بەشێوەی شاراوە دەمێنێتەوە، لە كۆرپەلە و تازە لەدايك بواندا ئەگەر و نەگەرە. جۆری بۆماوەيی (Genetic)) و(ئيكتسابی) نەخۆش بە(نيسبەت) يەكترەوە جياوازن.

*** ئەم نەخۆشيە چۆن دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ؟**

خانەخوێی سەرەكی ئەم مشەخۆرە پشيلەيە. مشەخۆر لە ريخۆڵەی پشيلە

دەست بە زاوزێ دەکات. نەخۆشیەکە لەڕێگەی خواردنی سەوزەی پیس بوو کاڵ و نەشۆراوە دەگوێزرێتەوە، گیانلەبەرانی ماڵیش بەتایبەتی مەڕ گوێزەرەوەی ئەم مشەخۆرەن. ئالەم حاڵەتەدا بڵاو بوونەوەی نەخۆشی لە ڕێگەی گۆشتی سورەوەیە.

*** نیشانەکانی توکسۆپلاسمۆز چی یە؟**

نیشانەکانی نەخۆشی(Binger) و بەتایبەت بریتیە لە هەوکردنی گلاندی لیمفەکان، بەتاییەت لیمفەکانی مل، نەخۆشی، تەنانەت ئەگەر چارەسەر نەکرێت، چاك دەبێتەوە.

*** تۆکسۆپلاسمۆز چۆن دەناسرێتەوە؟**

ناسینەوەی مشەخۆر لەکاتی پشکنینی راستەوخۆی نمونەی خوێن یان لیمفەکان دژوارە. بەشیکاری سیرولۆجی دەتوانرێت دژە تۆکسۆپلاسم لەناو لاشەی نەخۆش بناسرێتەوە.

*** تۆکسۆپلاسمۆز بۆماوەیی(Genetic)) چی یە؟**

کاتێك ژن لە قۆناغی دوگیانیدا بەم نەخۆشییە توش بێت، مشەخۆر لە دیواری وێڵداش بەرەو کۆرپەلە ڕێگە دەبڕێت. مەترسی نەخۆشی بۆ کۆرپەلە زۆرە. چونکە لەوانەیە کۆرپەلە توشی شێواندنی بەستەیی بێت) بەتایبەت تێکچونی چاو یان مێشك).

*** چارەسەری تۆکسۆپلاسمۆز چۆنە؟**

چارەسەر لە ژنانی دووگیان و شێوە سەختەکانی نەخۆشی بەپێی کەڵك وەرگرتن لە ئانتی بایوتیك و سۆلفامایدەکان پایە گوزاری کراوە.

*** نەخۆشی شەکرە چیە؟**

دیابیتی شیرین یان نەخۆشی شەکرە، نەخۆشییەکە لە بێتوانایی لاشە لە کەڵك

وەرگرتنی تەواو لە جۆرەکانی شەکر و لێوەرگیراوەکانیانەوەیە، ئەم بێتواناییە، بەرزبونەوەی ڕێژەی گلۆکۆزی خوێن و لە قۆناغی بەرزتر، پەیدابونی شەکر لە میزی لێدەکەوێتەوە.

*** هۆکاری سەرەکی نەخۆشی شەکرە چییە؟**

بەربڵاوترین هۆکاری ئەم نەخۆشیە،کەمی دەردانی ئەنسۆلینی بەدەست هاتو لە پەنکەریاس و هەندێ جار تەنانەت لەدەستدانی تەواوییەتی، بەم پێیە لە حاڵەتێکدا کەبڕی ئەنسۆلین ئاساییە، بەڵام کارانییە.هاوسەنگی گلوکۆزی خوێن بە فاکتەری هۆرمۆنی فراوانی بەستراوەوەو چ بگات بەوەی ئەم هۆکارانە ببنە هۆی نەخۆشی شەکرە.

***ئەو هۆکارە گشتیانەی، کەسێك ئامادە دەکات بۆنەخۆشی شەکرە کامانەن؟**

هێشتا بەتەواوی ساغ نەبوەتەوە کە نەخۆشی شەکرە بۆ ماوەیی Genetic)) یە، بەڵام لە بوونی ئامادەیی خێزانی بەم نەخۆشییە جێگەی دودڵی نیە،هۆکاری تر کە یەکێك ئامادەدەکات بە نەخۆشی شەکرە،قەڵەوی و خراپی خۆراك خواردنە.

*** ڕێژەی نەخۆشی شەکرە چەندە؟**

بەراوردەکان ئەوە نیشان دەدەن کە یەك و نیو تا دوو لە سەدی خەڵکی بەم نەخۆشییە توش بوون. هەڵبەت هەندێ کەس نازانن بەم نەخۆشییە توش بوون(لەسەدا شەستی ئەوانەی بەم نەخۆشییە گیرۆدە بوون بەخۆیان نازانن _ وەرگێڕ).

*** ئایا منداڵیش توشی نەخۆشی شەکرە دەبێت؟**

بەڵێ. ئەم نەخۆشییە لە هەموو تەمەنێکدا دەردەکەوێت و هۆکاری لە منداڵاندا، بەگشتی بێتوانایی دەردانی ئەنسۆلینە.

*** ئایا خواردنی بڕێکی زۆر لە شەکر دەتوانێت ببێتە هۆی نەخۆشی شەکرە؟ بەڵێ.**

*** ئایا لەوانەیە هەوکردن یان بورانەوەی(Shock) ی کتوپڕ، دەبنە هۆی نەخۆشی شەکرە؟**

نەخێر. بەڵام جۆش و خرۆشی توند و لە ڕادەبەدەر یان هەوکردن دەتوانێت نەخۆشی شەکرە توند بکات یان ئاشکرای بکات.

*** چۆن نەخۆشی شەکرە دەناسرێتەوە؟**

بەبینینی تێکچونی وەك و بەرزبوونەوەی گلوکۆزی خوێن، بونی شەکر لە میزدا، نائاسایی بوونی نەخشەی تەوەرەیی،توانای گلوکۆز بەهۆی لاشە(ئەزمون زیادبوونی) عەمدی(گلوکۆز).

*** ئازمونی توانا (خۆراگری) ی گلوکۆز چی یە؟**

بڕێکی دیاری کراو شەکر دەرخواردی نەخۆش دەدرێت و تا چەند کاتژمێر، بەدووری دیاری کراو، خەستی شەکر لە خوێن و میز ئەندازەی دەگرن و بەم شێوە ڕێژەی(خۆراگری) گلوکۆز هەڵدەسەنگێنن.

*** ئایا دۆزینەوەی شەکر لە میز هەمیشە بەمانای نەخۆشی شەکرەیە؟**

نەخێر، زۆر حاڵەتی تر دەبنە هۆی پەیدابوونی شەکر لە میزدا.بەبێ ئەوەی کە نەخۆش نەخۆشی شەکرەی هەبێت.

*** ئایا نەبوونی شەکر لە میزدا مانای نەبوونی شەکرە؟**

نەخێر، لەوانەیە ڕێژەی شەکر لە خوێندا نائاسایی بەرز بێتەوە بەڵام لە میزدا ئاسایی نیشان بدات.

*** ئایا نەخۆشی شەکرە جۆراو جۆرە؟**

بەڵێ، هەموو جۆرەکانی لەژێر ئەم ناونیشانانە پۆلێن دەکرێن. سادەترین

شێوەی نەخۆشی یان بە واتایەکی تر پێش نەخۆشی شەکر بێجگە لە ئامادەبوون بۆ نەخۆش بوون شتێکی تری نیە، نە نیشانەیەکی هەیە و نە تێکچونێك لە شیکاریەکاندا بەرچاو دەکەوێت تەنیا لەڕوی مێژویی خێزانیەوە دەتوانێت ئەگەری بوونی نەخۆشی شەکری لێ دەکرێت. لە قۆناخی بەرزتر نەخۆشی تەنیا کاتی ئەزمونی زیاد بوونی(عەمدی) گلوکۆزی دەردەکەوێت. ئەم قۆناغە بە قۆناغی نەخۆشی شەکرەی کیمیاویی ناو دەبەن. لەم قۆناغەدا دەتوانرێت بە رژێمی خواردن و خواردنی دەرمانی(دژە شەکرەی خۆراکی) هاوسەنگی لاشە بگێڕنەوە. جۆرێکی تری ئەم نەخۆشییە، نەخۆشی شەکر بە ئەنسۆلین بەستراوە کە لە هەموو تەمەنێکدا دەردەکەوێت، لەبەر بەرزی رێژەی گلوکۆز لە خوێن و میز و نیشانەی توندی تری لەگەڵ دایەو پێدانی دەرزی ئەنسولین بەنەخۆش پێویستە.

* نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە چی یە؟

هەموو جۆرەکانی ستایلی نەخۆشی نیشانەیان نیە. لە جۆری توندتردا، لاوازی، ماندوبوونی زۆر و تونیەتی زۆر بەرچاو دەکەوێت، ئەمرۆ کە کەمتر پێش دێت. نەخۆشی شەکرە پێش سەرهەڵدانی مەترسی دارترین نیشانەی بورانە(Coma) وە بەهۆی نەخۆشی شەکرەوە شوناسایی نەکرێت.

* ئایا دەتوانرێت رێ لە نەخۆشی شەکرە بگیرێت؟

هەرکات ئامادەیی خێزانی یان تاکەکەسی بۆ نەخۆشی هەبێت.ئەوکەسە دەبێت لەگەڵ تەندروستی تایبەتی خۆراکی بێت. کەم کردنەوەی خواردنی شەکر(هەموو جۆرەکانی شیرینی) و چاودێری وردی کێشی لاشەی، مەترسی سەرهەڵدانی ناوادەی نەخۆشی شەکر کەم دەکاتەوە.

* چارەسەری نەخۆشی شەکرە چۆن دەکرێت؟

زۆربەی نەخۆشیەکان بە رەچاوکردنی رژێمی خۆراکیی شیاو و لەبار یان خواردنی دژە شەکرە خۆراکیەکان هاوسەنگی خۆیان دەپارێزن، بەڵام لە هەندێ

حاڵەتیشدا، چارەسەر پێویست بە پێدانی دەرزی ئەنسۆلین دەکات.

*** ئایا کۆنترۆڵی نەخۆشی شەکرە لەڕێی دەرمانی ڕێگەی دەمەوە پێ دەچێت؟**

بەڵێ، بەڵام ئەو دژە شەکرانەی لەڕێی دەمەوە بەکار دێت تەنیا بەسەر جۆرە ناوەنجیەکانی نەخۆشی شەکرەدا کارامەن ئەویش لەبەساڵاچواندا و ئەگەر نەخۆشێکی لاو بێت یان نەخۆشی لە جۆری توند بێت، پێدانی ئەنسۆلین هەمیشە پێویستە.

*** ئەنسۆلین چی یە؟**

هۆرمۆنێکە(جۆرە پرۆتینێکە (وەرگێڕ)، کە هەندێ لە خانەکانی پەنکریاس بەشێوەیەکی ئاسایی دەردەدرێت ئەنسۆلین بۆ سود وەرگرتنی ڕێك و دروستی(Tissue) لە مادە شەکرییەکان پێویستە. نەخۆشی شەکرە لەکاتی تێکچون لە دەردانی ئەنسۆلین سەر هەڵدەدات.

*** چۆن دەزانرێت کە نەخۆشی شەکرە بەباشی لەژێر کۆنترۆڵدایە؟**

بە شیکاری بەردەوامی میز و کۆنترۆڵی ڕێك و پێکی بڕی شەکر لە خوێن دا(glycaemia) و هەروەها لاکردنەوە لە بوون یان نەبوونی نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە وەك و تینوێتی و برسیەتی زۆر و کەم بوونەوەی کێش و.... هتد.

*** کەم بوونی شەکری خوێن لە زۆربونی ئەنسۆلینەوە چی یە؟**

ئاکامی پێدانی دەرزی ئەنسۆلین بە بڕێکی زۆر لە پێویستی نەخۆشە.

*** ئەنسۆلین بە چ شێوەیەك بەکار دەهێنرێت؟**

ئەنسۆلین تەنیا دەتوانرێت بە شێوەی دەرزی بەکار بهێنرێت. هەموو نەخۆشێك دەبێت فێری ئەوە بکرێت کە خۆی ئەنسۆلین بوەشێنێت بۆ خۆی. ئەمڕۆ کە تەنانەت منداڵانی نەخۆشیش فێری وەشاندنی دەرزی ئەنسۆلین دەکرێن.

*** ئایا لێدانی دەرزی ئەنسۆلین ئازاری هەیە؟**

نەخێر، تەنیا ئازارێکی کەمی نوکی دەرزیەکە.

*** نەخۆش دەبێت چەندجار لە رۆژێکدا ئەنسۆلین بەکار بهێنێت؟**

بڕی پێدانی ئەنسۆلین، بەستراوە بە جۆری ئەنسۆلینەکەوە، لە یەك تا سێجار لە رۆژێکدا جیاوازی هەیە بە ئەنجامی شیکاری خوێن و میزیشەوە پەیوەندی هەیە.

ئایا دەرمان هەتا نەخۆش لەژیاندا بێت بەردەوامە؟

بێجگە لە چەند حاڵەتێکدا، بەڵێ.

*** بڕی ئەنسۆلینی بەکارهات و چۆن دیاری د ەکرێت؟**

سەرەتا پزیشك بڕی بەکار هێنانی رۆژانە بەپێی ئەنجامی شیکاری خوێن و میز دیاری دەکات، بەڵام لە قۆناغەکانی دواتر پێویستە نەخۆش(وە ئەگەر نەخۆش منداڵ بێت، خانەوادەکەی) لەم بارەوە زانیاری دروست بەدەست بهێنێت و خۆی بەپێی ئازمونی میز، بە بڕی بەکارهاتوی پێویست پەی ببات. نەخۆش خۆی بەبەکارهێنانی شریتی تایبەت دەبێت بەرێك و پێکی بڕواتە لای پزیشك و ئەگەر ئەنجامی ئازمونی میز زۆر گۆڕابێت پێی رابگەیەنێت.

*** ئایا شیکاری میز سەخت و دژوارە؟**

نەخێر، بە تێکردنی شریتی تایبەت بۆ ناو میز دەتوانرێت لە ڕەنگی ئەو شریتەوە پەی ببرێت بەبڕی (تقریبی) شەکر(گلۆکۆمیتەری دیجیتاڵیش ـ وەرگێڕ)

*** کەمی شەکری ناو خوێن لە زۆربوونی ئەنسۆلینەوە چی یە؟**

ئاکامی پێدانی ئەنسۆلین بە بڕی زۆر پێویست کە بڕی شەکری خوێن زۆرتر لە ئەندازە دێتە خوارەوە، نەخۆش ئارەق دەکات، سەرئێشە، لەرز و هەست بە ماندوبوون دەکات، هەروەها نەخۆش هەستە دەکات مێش لەبەرچاویدا هەڵئەفرێت، بەڵام هەرکات نەخۆش نیشانەکانی ئاگادار کەرەوەی بناسێت, خۆی بە خواردنی خێرای شەکر, پێشگیری لە ئاڵۆز بوون و شێواوی دەگرێت.

*** لەكاتی سەرهەڵدانی بورانەوە(Coma)لەئەنجامی كەمی شەكر،كەس و كار و نزيكانی نەخۆش دەبێت چيبكەن؟**

ئەگەر نەخۆش بەتەواوی لە هۆشی خۆی نەچوبێت،دەبێت هەوڵ بدرێت شەربەتی شيرينی دەرخوارد بدرێت, بەڵام ئەگەر نەخۆش كۆكە يان برشێتەوە، دەبێت خێرا دەست لەم كارە بكشێتەوە و(گلۆكاكۆن) ی لەشێوەی دەرزی پێ بدرێت(هەرنەخۆشێكی شەكرە دەبێت هەميشە گلوكاكۆنی هەبێت) بەهەرحاڵ دەبێت خێرا پزيشكی لێ ئاگادار بكرێتەوە.

*** ئەسيدۆزس لە ئەنجامی نەخۆشی شەكرە چييە؟**

جۆرێكە لە قەرەبوكردنەوەی نەخۆشی شەكرە.دەبێت بە بينينی كەم بوونەوەی كێشی لاشە زۆربونی قەوارەی ميز و خراپی باری گشتی هاوكات بە تێكچونی كۆئەندامی هەرس, ئەگەری بوونی ئەسيدۆز هەيە.ناسينەوەی ئەم نەخۆشييە بونی شەكری(واستۆنە) لە ناو ميزدا و نەخۆش خۆی لەڕوی شريتی تايبەتيەوە دەتوانرێت پەی پێبەرێت

*** ئايا هێرشی ئەسيدۆزيس مەترسی دارە؟**

بەڵێ هەتا بڵێيت مەترسی دارە, چونكە بەو مانايەی كە نەخۆشی شەكرەی ئەو نەخۆشە بەهيچ شێوەيەك چاودێری و كۆنترۆڵ نەكراوە.

*** چ شتێك لەوانەيە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی گيراوەی ئەسيدۆستۆز؟**

رژێمی نادروست و سەقەت يان گوێ نەدراوە بە رژێمێكی خواردنی گونجاو. هەڵە كردن لە بڕی ئەنسۆلينی پێدراو. نەخۆشی يان هەوكردنێك كە دەبێتە هۆی خراپتر بوونی كتوپڕی نەخۆشی شەكرە.

*** لەكاتی تەنگەژەی ئەسيۆستۆز، چی بكرێت باشە؟**

خێرا دەبێت پزيشك ئاگادار بكرێتەوە. بەتايبەت نابێت بەبيانوی ئەوەی كە نەخۆش چاك خواردن ناخوات، لەبڕی ئەنسۆلين پێدراو كەم بكرێتەوە.

*** ئایا نەخۆشانی شەکرە زۆرتر توشی هەوکردن دەبن؟**

بەڵێ، هێزی بەرگری نەخۆشی شەکرە لەبەرانبەر میکرۆب و ڤایرۆسەکاندا لەتوانای بەرگری کەسانی ئاسایی کەمترە. لەم روەوە دەبێت زۆر ئاگادار بن و هەرکە بچوکترین هەوکردن سەری هەڵدا دەبێت برۆنە لای پزیشك.

*** زیانی درێژخایەنی نەخۆشی شەکرە باش کۆنترۆڵ نەکراو چی یە؟**

هەرجۆرە نەخۆشیەکی شەکرە ئەگەرباش کۆنترۆڵ نەکرێت بەرەقیتە بوونی خوێنهێنەرەکان خێرایی دەبەخشن،نەخۆشیەکانی دڵ گورچیلەکان،چاو هەڵئاوسانی پەردەی.خوێنبەرەکانی ئەندامەکانی خوارەوە لەنەخۆشی شەکرەدا زۆرترە.

*** ئایا دەتوانرێت لەم زیانە درێژ خایەنانە پێشگیری بکرێت؟**

بەڵێ. هەموو ئەم ئاکامە خراپانە بە چارەسەری دروستی نەخۆشی شەکرە، بەشێوەیەکی بەرچاو کەم بکاتەوە.ئەو چارەسەرەی کە پێویستی بە هاوکاری تەواوی پزیشك و نەخۆشە.

*** چ خواردنێك بۆ نەخۆشی شەکرە مەترسیدارە؟**

هەر خواردنێك کە گلۆسایدەکانی تێدابێت شەکر(نەبات، شیرینی، ئاسکرێم، شوکولات) و مادەی نیشاستە دەرەکان(پەتاتە، برنج، ماعکەرۆنی، نان) دەبێت بەبڕی سنوردار و دیاری کراو بەکار بهێنرێت.

*** ئایا نەخۆشی شەکرە دەتوانرێت ژیانی ئاسایی هەبێت؟**

بەڵێ، بەمەرجی ئەوەی نەخۆشیەکەی باش بناسێت، بەباشی چاودێری خۆی بێت و بە رێك و پێکی سەردانی پزیشك بکات

ئایا منداڵانی نەخۆشی شەکرە دەتوانن برۆن بۆ خوێندنگا؟

بەڵێ، بەمەرجێ مامۆستایانی لە نەخۆشیەکەی ئاگادار بکرێنەوە و بەنەخۆشی و باوك و دایکی هاوکاربێت.

*** ئایا نەخۆشی توش بوو بە شەکرە دەتوانێت وەرزش ئەنجام بدات؟**

بەڵێ، بەمەرجێك قەرەبوکردنەوەی وزەی بەکارهاتوی لاشەی بەهۆی شەکر و ئەنسۆلین ئەمە کارێکە لە وەرزشگا قورسەکاندا زۆر دژوار دەکات(پیادە ڕۆشتنی خێرا بۆ ماوەی ٢٥ خولەك یەکێکە لەباشترین چارەسەر ـ وەرگێڕ).

*** ئایا ژنێك نەخۆشی شەکرەی هەبێت دەتوانێت منالْدار بێت؟**

بەڵێ، بەلاّم دژوارییەکانی (دوو گیانی زۆرتر لە کاتی ئاسایی دەبن. ژنانی نەخۆشی شەکرە دەبێت لە ژێر چاودێری وردی پزیشك و پزیشکی ژناندا بن).

*** ئایا منداڵی ژنی نەخۆش بەشەکرە ئاسایی دەبێت؟**

ئەگەر نەخۆش لەکاتی دوگیاندا لەژێر چاودێری وردی پزیشکدا بێت، منداڵەکەی ئاسای دەبێت،بەلاّم زیاد لەکێشی ئاسایی دەبێت(لەچوار کیلۆزیاتر)پێویستە ئەوەش بوترێت،کە زانینی منداڵی کێش قورس نیشانەیە بۆئەگەری نەخۆشی شەکرە.

*** تێکچونی تۆڕی چاو لە ئەنجامی نەخۆشی شەکرەوە چی یە؟**

جۆرێکە لە نەخۆشی، کە هەڕەشە لە توانای بینین دەکات. نیشانەکانی بریتین لە ئاوسانی دەماری بینین، خوێن بەربون و بەرزبونەوەی پاڵە پەستۆی خوێنبەرەکانی ناوەندی تۆڕی چاو، ئاکامی خراپی درێژخایەنی(ئیحتیمالی) ئەم نەخۆشیە لەناوچونی تۆڕی بینینە.

*** هۆکاری ئەم نەخۆشییە چی یە؟**

ئەم نەخۆشییە دوو هۆکاری سەرەکی هەیە: بەرزبونەوەی توندی پاڵە پەستۆی خوێن و نەخۆشی شەکرە.

*** نیشانەکانی چیە؟**

ناڕەحەتیەکانی بینین تەنیا لەکاتێکدا کە هەستی پێدەکرێت کە ئاوسان یان

خوێن بەربوون دامەزرابێت ئەمە خۆی لە خۆیدا پێت دەڵێت کە ئەم نەخۆشیە مەترسیدارە کە بەزۆری تەنیا پاش قەرەبونەبوەوەی ئەو خراپ بوون و ڕۆچونانەی دەناسرێتەوە(بەواتایەکی تر تەنیا کاتێک دەناسرێتەوە کە کار لەکار ترازاوە(وەرگێڕ)

*چۆن دەتوانرێت رێی لێ بگیرێت؟

بەپشکنینی رێکوپێکی چاوی نەخۆش دیابیتی بەیارمەتی(ئۆفسالمۆسکۆپ)و وێنە گرتنی بۆریچکەکانی خوێنی مێشکو بەفلۆرۆسانس و چاودێری و کۆنترۆڵی رێکو پێکی نەخۆش.

* چارەسەری ئەم نەخۆشیە چۆنە؟

تەنیا ئاکامەکانی نەخۆشی دەتوانرێت دەرمان بکرێت دەتوانرێت لەرێی بەستنی خێراوە بەسود وەرگرتن لە لێزەر ئیرگۆن، پێشکەوتوترین جۆری لێزەریی، ئاوسانی تۆڕی چاو وشك بکرێت و رێی بگیرێت لە دروست بونی پەیدابونی بۆریچکە.

* سەرکەوتنی دەرمان تا چەندە؟

بە رواڵەت چارەسەر لە زۆربەی حاڵەتەکاندا زۆر سەرکەوتووە هەڵبەت ئەگەر نەخۆشی بە قۆناغی قەرەبو نەبوەوە ئەگات.

* بۆچی نەخۆشانی پیری شەکرە دەبێت ئاگاداری قاچیان بن؟

دەبێت هەوکردنی پەنجە گەورەی نەخۆشە پیرەکانی شەکرە بەباشی دەرمان بکرێت تا توشی(گانگرین) رەش بوونەوە نەبن(گانگرین لە رەق بوونی خوێنبەرەکانەوە دەبێت).

* ئایا نەخۆشی شەکرە دەتوانرێت بەبێ خەم نەشتەرگەری بۆ بکرێت؟

بەڵێ هونەری نوێ، نەشتەرگەری بە زۆرترین دڵنیاییەوە دەبات.

*** ئایا نەخۆشی شەکرە تەمەن کورت دەکاتەوە؟**

ئەگەر نەخۆشی کۆنترۆڵ باش نەکرێت و نەخۆش بە رێك و پێکی بەرەو لای پزیشك نەڕوات تا دڵنیابێت هەوکردن یان خراپیەك روی نەداوە، درێژی تەمەنی بە کردەوە بە ئەندازەی درێژی تەمەنی کەسانی ئاساییە.

منداڵی تازە لەدايك بوو و نەخۆشيەكانی

*** ئايا تازە لەدايك بوو دەبێت لەژێر چاودێری پزيشكدا بێت؟**

بەڵێ، پشكنينی پزيشكی رێك و پێك تاكو تەمەنی دوساڵی و لەوە بەدواوە بە دوری ئەم پشكنينانە زۆرتر بەردەوام بێت، وا لە پزيشك دەكات گەشەی منداڵ لە چاودێری خۆيدا بێت، ڤاكيسنەكانی بەتەواوی ئەنجام بدات و كێشەكانی بە شێوەيەكی چاكتر چارەسەر بكات.

*** ئايا نەخۆشی شيرەخۆرەكان بە نەخۆشی منداڵی لە خۆيان گەورەتر جياوازی هەيە؟**

نەخێر، بەڵام نەخۆشی شيرەخۆرەكان دەبێت خێراتر و گەرمتر چارەسەر بكرێن چونكە تازە لەدايك بوان بە خێرايی ئاوی لاشەيان لەدەست دەدەن و ئەمەش دەتوانێت ئاكامی مەترسيداری هەبێت.

١ـ هەوكردنی ناوك

*** هەوكردنی ناوك چی يە؟**

هەوكردنی ناوچەی ناوك لە هەفتەی يەكەمی لەدايك بوون دا دەردەكەوێت.

*** ئايا هەوكردنی ناوك نەخۆشيەكی مەترسيدارە؟**

ئەم نەخۆشييە بەگشتی زۆر زوو چارەسەر دەكرێت، بەڵام ئەگەر بڕواتە ناو سوڕی خوێنەوە لەوانەيە مەترسيدار بێت

*** چارەسەری چۆن دەكرێت؟**

چارەسەری نەهێشتنی هەوكردن بەشێوەی(مەوزوعی)، هاوكات بە دەرمانی ئانتی بايوتيك بەبڕی شياو.(ئيسپرتۆی سپی ethanolدەبێت بەكار بهێنرێت بۆ پاكژكردنی ناوك(وەرگێڕ).

٢ـ سپی بوونی زمان

*** سپی بونی زمان چی یە؟**

نەخۆشـیەکی بێزیانـە، بـەڵام لـە یەکێکـەوە بـۆ یـەکێکی تـر دەگوێزرێتـەوە و بەربڵاوە، لە سەر زمان و ناودەمـەوە دەردەکـەوێت و بـەزۆری لـە کۆتـای هەفتـەی یەکەمی لە دایك بون دەردەکەویدێت.

*** هۆکاری چی یە؟**

هۆکاری ئەم نەخۆشییە جۆرە کەڕویەکە بەناوی (کاندیدا البیکانس(وەرگێڕ).

*** منداڵی تازە لەدایك بوو چۆن توشی دەبێت؟**

هۆکاری توش بونی منداڵی تازە لەدایك بوو بـەم نەخۆشـیە لەوانەیـە هـەوکردنی شـاراوەی(Vaginal) ی دایـك و گوێزرانـەوەی لـەکاتی منـداڵ بوونـدا بێـت. کـەڵك وەرگرتن لە مەمکە شوشە یان هەرشتێکی تر منداڵێکی توش بوو بـەم نەخۆشـیەش دەبێتە هۆی گوێزارانەوەی ئەم کەڕوە بۆ یەکێکی سـاغ. نەخۆشـیەکە هەفتـە دوای گوێزرانەوەی دەردەکەوێت.

*** نیشانەکانی کەڕوی سەر زمان چی یە؟**

مادەیەکی سپی رەنگی وەکو شیری بزڕکاو زمان و پوك و ناوپۆشی ددان و لێوی منداڵی تازە بوو دادەپۆشێت.

*** ئەم نەخۆشییە چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

ئەو شوێنانەی کەڕو لێیداوە، مادەی(Gentian Violet) جێنشینی وەنەوشە رەنگی لێ دەدرێت، بێجگە لەوە دەتوانرێت (نیستاتین) نیش مادەیەکی دژە کەڕوە کەڵکی لێ وەربگیرێت. چاك بونەوەی تەواوی پاش(٨ تا ١٠ رۆژ) دەردەکەوێت.

٣ـ سکچونی فرە گیری شیرەخۆران

*** سکچونی فرەگیری(Epidemic) شیرەخۆرەکان چی یە؟**

جۆرێکە لە سکچون بەهۆی کۆلی باسیلەوە دەبێت و بڵاو بونەوەی لەناو دایەنگاو نەخۆشخانەکاندا بەزۆری بەشێوەی فرەگیری دەبینرێت، نیشانەی سەرەکی ئەم نەخۆشییە سکچونە و بونی میکرۆبی ناوبراو لە یەك لەدایك بوودا یان گەورە ساڵ بەسە تا نەخۆشی بگوێزرێتەوە بۆ هەموو ئەو تازە بوانە.

*** ئایا میکرۆبی تریش دەتوانێت سکچونی فرەگیر(Epidemic)بەرپا بکات؟**

پێدەچێت بەهۆی میکرۆبی(Staphylococcus)یان یەك جۆر ڤایرۆسیشەوە سەرهەڵبدات.

*** ئایا میکرۆبی کۆلی باسیل بە شێوەیەکی گشتی لە ریخۆڵە باریکەدایە؟**

بەڵێ، بوونی هەندێ لە جۆری ئەم میکرۆبە لە ریخۆڵەدا کارێکی ئاساییە بەڵام میکرۆبی جۆرەکانی تریشی تێدایە کە نەخۆشی هێنەرە.

*** سکچونی کۆگیر(Epidemic) چۆن دەناسرێتەوە؟**

بەگەڕان بە شوێن میکرۆبدا لەناو پاشەڕۆ(کشتی پاشەڕۆ S /C).

*** چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

سکچون شلەی ناو لاشەی منداڵ بە توندی کەم دەکاتەوە بەم پێیە دەبێت هەتا زووە دەرمان بکرێت. چارەسەر بە پێدانی ئەنتی بایونیك دەرمانی دژە سکچون و پێدانی شلە لە ڕێی خوێن هێنەرەکانەوە.

*** چۆن ڕێ لەم نەخۆشیە دەگیرێت؟**

بە ڕەچاوکردنی تەواوی تەندروستی لە دایەنگاکان و داخستنی ئەو دایەنگایانە و

پێدانی ئەنتی بایۆتیک بە هەموو لەدایك بوان هەرکە یەك حاڵەتی لەم جۆرە چاوپێکەوت بۆ رێگری لە سکچونی کۆگیر Epidemic)) ڤاکسین بونی نیە.

*** ئایا پاش چاك بونەوە پێویستی بە چاودێری تایبەت هەیە؟**

بەشێوەیەکی گشتی نەخێر.

کەم بوونەوەی ئاوی لاشە هاوکات(کەمبونەوەی فیزیۆلۆجیکی) کێشی لاشە هاوکات لەگەڵ (بەرزبونەوەی پلەیگەرمی)

*** کەمبونەوەی ئاوی لاشە لەگەڵ (تا) چی یە؟**

حاڵەتێکە لە رۆژانی دووەم یان سێیەمی لەدایك بووندا دێتە کایەوە پلەی گەرمی لاشە ٣٩ /٣٨ تا ٥، ٣٩ پلە. تازە لە دایك بوو بێ ئارام و بێ هەستیارە، ناڵەو گریان دەکات و کێشی کەم دەکات.

*** هۆکاری ئەم نەخۆشییە چی یە؟**

هۆکاری نادیارە، بەڵام بە رواڵەت دەبێت بەهۆی کەمی بڕی شلەی دەرخواردراو بێت(لێرەدا مەبەست لە کەم پێدانی شیرە. وەرگێڕ).

*** چارەسەری چۆن دەکرێت؟**

پێدانی شلەمەنی، ئیتر لەڕێی دەمەوە بێت یان لەڕێی خوێن هێنەرەوە بێت لەماوەی یەك دوو رۆژدا پلەی گەرمی لەش ئاسایی دەبێتەوە و منداڵی تازەبوو چاك دەبێتەوە.

٤ـ پەرکەمی دەردەکۆپانی شێوەی، تازە لەدایك بوان:

*** پەرکەمی دەردەکۆپانی شێوەی تازە لەدایك بوان چییە؟**

حاڵەتێکە لە هەفتەکانی یەکەمی لەدایك بواندا دەردەکەوێت و نیشانەکانی بریتین لە هەستیاری، بێ ئارامی و لەرزین، هەندێ جار پەرکەمی دەردەکۆپانی تازە لەدایك بوان.

*** هۆکاری ئەم نەخۆشییە چیە؟**

هۆکاری بەرزی رێژەی فۆسفۆر بەسەر کالیسیۆم ئەو شیرەی بەمنداڵی تازە بوو دەدرێت یان تێکچون و شێواوی لەکاری گلاندی پاراسایرۆید یان گورچیلەکانە هەندێ جار هۆکاری، نەخۆشی گلاندنەکانی پاراسایرۆیدی دایکە.

*** ئایا ئەو تازە بوانەی لە شیری دایك دەخۆن، بەم نەخۆشییە دووچار دەبن؟**

سەر هەڵدانی ئەم جۆرە نەخۆشیانە لەم جۆرە منداڵانەدا کەمترە تا ئەوانەی کە شیری دایك ناخۆن.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە چۆن دەناسرێتەوە؟**

بە ئەندازە گیری بڕی کالیسیۆمی خوێن: رێژەی کالیسیۆم کەمی کردووە.

*** چارەسەری چۆن دەکرێت؟**

پێدانی کالیسیۆم لەڕێی خوێنهێنەرەوە یان لەڕێی دەمەوە.

*** ئەگەر چارەسەر نەکرێت چی دەبێت؟**

منداڵی تازە بوو بێ ئارام دەبێت وە پەرکەم دەگرێت و ئەگەر خێرا کالیسیۆمی پێ نەدرێ توشی(Convulsion) دەبێت. باری ئاسایی روو لە شڕی دەکات.

*** ئایا ڕێ لەم نەخۆشییە دەگیرێت؟**

بەڵێ بە پێدانی شیر لە ڕێی مەمکی دایکەوە، یان پێدانی زیادکردنی کالیسیۆم بۆ ناو شیر.

*** هەوکردنی خوێن لە تازە لەدایك بواندا چی یە؟**

هەوکردنی خوێنی تازە لەدایك بووە کە بەشێوەیەکی گشتی لە هەفتەکانی یەکەمی لە دایك بووندا روو دەدات.

*** هۆکاری چی یە؟**

بەزۆری بەکتریا هۆکارییەتی و لە ڕێگەی پێست، ناوپۆشی لوت، دەم یان ناوکەوە دەڕواتە ناو خوێنی تازە لە دایك بوو.

*** نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە چی یە؟**

بێتوانایی لە خواردن، رشانەوە، سك چون، کەم بوونەوەی کێش، بێ ئارامی، بەرز بوونەوە توندی پلەی گەرمی، گەورەبونی سپڵ و هەندێ جار گەشکە.

ئەم نەخۆشییە چۆن دەناسرێتەوە؟

ناسینەوەی لەڕێگەی گەڕان بەدوای میکرۆبدا لەناو خوێنی تازە لەدایك بواندا یان کشتی خوێن(Blood culture) پاش ناسینەوەی میکرۆب، هەستیاری(حەساسیەت)ی میکرۆب بەرانبەر بە ئانتی بایۆتیکدا لێکۆڵینەوەی پێدەکرێت.

*** چارەسەری چۆنە؟** به ئانتی بایوتیك.

*** ئاکامەکانی چی یە؟**

دومەڵی پێن یان دومەڵی ئەندامەکانی تر،(Pneumonia)(ذات الرئـە)، هەوکردنی پەردەی مێشك (Meningitis) و(مفاق _ پەردەی ناوپۆشی سك _ پریتون) ئاکامی خراپی نەناسینەوە(تەشخیس نەدان) یان دەرمان نەکردنی دروستی هەوکردنی خوێنی منداڵ دەتوانێت یەکێکی تر لەوانە بێت.

*** پێش ئاگایی ئەم حاڵەتە چۆنە؟**

ئەگەر(تەشخیس)و دەرمان خێرا بێت پێش ئاگایی نەخۆشی باشە بەڵام ئەگەر نەخۆشی خێرا نەناسرێتەوە یان هەوکردن توند بێت، مەترسی مردنی خێرای منداڵی تازە بوو لە ئارادایە.

*** ئایا دەتوانرێت ریٚ لەم نەخۆشییە بگیرێت؟**

لەکاتی بینینی نیشانەکانی هەوکردن لەدایکدا پێش یان لەکاتی منداڵ بووندا یاخود بینینی نیشانەکانی هەوکردن پێش یان ناوکی منداڵ، بە پێدانی ئەنتی بایۆتیك و دەرمانی تر دەتوانرێت ریٚ لەم نەخۆشییە بگیرێت.

٥ـ نەخۆشی سالەك

*** نەخۆشی سالەك چی یە؟**

تێکچونێکە لە کۆئەندامی هەرسدا کە لە گەدەدا مادەی نیشاستە دار، چەوری و پرۆتینەکان دەردەکەوێت.

*** هۆکاری چی یە؟**

هۆکارەکەی هێشتا نەناسراوە. تێکچونی سەرەکی لە(تەحەمول نەکردن) بە مادەی تایبەتی بەناو(گلیادین) کە لە گلۆتین دەبینرێت(ئەم مادە لە گەنم و، جۆ و، چاوداردا هەیە).

*** نەخۆشی سالەك تا چەند فراوانە؟**

لەهەر سەد منداڵ یەکێك پێوەیەوە گیرۆدەیە.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە خێزانییە؟ بەڵێ.**

*** ئایا پەیوەندی بە(حەساسیەتەوە) هەیە؟**

بەڵێ، نەخۆشی سلیاك بەزۆری لەو خێزانانەدا بەدی دەکرێت کە(حەساسیەتی) جۆراو جۆر یان تێدا دەرکەوتوە. هەندیٚ لە منداڵانیش کە بەم نەخۆشییە توش

بوون دواتر(حەساسیەتی) جۆراو جۆری لیّ دەردەکەویّت.

*** ئەم نەخۆشییە کەی دەردەکەویّت؟**

بەشیّوەیەکی گشتی لە ساڵانی یەکەمی ژیانی منداڵدا(١٥ رۆژ تا ٣٠ رۆژ) دوای ئەوەی ئارد کە زۆرتر مادەی گلۆتینی تیابیّت واتە لە ناو خۆراکی منداڵەوە ئەم نەخۆشییە دەردەکەویّت.

*** نیشانەکانی چین؟**

نیشانەکانی نەخۆشی سالیاك سکچونی ناو بەناوو قەبزی(Constipation) هاوکات لەگەڵ پاشەڕۆدا، فراوان و زۆربوونی پیسایی منداڵ قەڵەو نابیّت و لەوانەیە تەنانەت کیّشیشی کەم بکات. سکی گەورە دەبیّت و شۆڕ دەبیّتەوە، شلکەی ڕان بچوك و شل دەبیّت بیّجگە لەوە منداڵ لە مەترسیی لە توش بوون بە هەڵامەت و هەوکردنی بۆریچکە هەواییەکان دابیّت و چ بکات بە کۆکەی دریّژ خایەن. گرنگترین نیشانەی نەخۆشی، دڵتەنگی و حەز لە خواردن نەکردن.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە بە توندی دەردەکەویّت؟**

بەڵیّ، نەخۆشی هیّواش پلەی هەیە کە بەدژواری دەناسریّتەوە و جۆرە توندەکانیش ناسینەوەیان ئاسانە.

بۆ دوپات کردنەوەی ناسینەوەی نەخۆشی سالیاك چ شیکارییەك دەبیّت بکریّت؟

شیکارییەکی تایبەت نیە، پاشەڕۆ دەپشکنریّت تا چەوری و نیشاستەی هەرس نەکراو دەست بکەویّت و سەیربکەن تابزانن ئایا(ترای پسین)، کە یەکیّکە لە ئەنزیمەکانی کۆئەندامی هەرس، لە پاشەڕۆدا هەیە یان نا. پشکنینیش بۆ لیّکۆڵینەوەی چۆنیەتی هەڵمژینی ڤیتامین A، ژلاتین و گلوکۆزیش.

*** ئایا تیشکی X -ray یارمەتی ناسینەوەی نەخۆشی دەدات؟**

بەڵیّ بە تیشکی X-ray دەتوانریّت دوانزە گریّ و ریخۆڵە بخویّنریّتەوە و پەی بە کەم بوونەوەی خیّرایی تیّپەڕبوونی مادەکان ببەن لەو شویّنانەوە.

*** ئایا پشکنینی تر هەیە بکرێت؟**

نمونە وەرگرتن لە ناوپۆشی ریخۆڵە، کە شیکارییەکی سەرەکییە، سادە و بێ ئازارە و دەتواندرێت یارمەتی دەر بێت بۆ ناسینەوەی نەخۆشی لە حاڵەتە گوماندارەکاندا. شیکاری بێخەم تر هەیە و ئەوەش رژێمی خۆراکییە بەبێ گلۆتین.

*** چارەسەری ئەم نەخۆشییە چیە؟**

دەبێت منداڵ بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ پابەند بێت بە رژێمی خۆراکی تایبەتەوە. رژێمی پڕ لە پرۆتین، چەوری کەم، بەبێ نیشاستەو لێوەرگیراوەکانی گەنم و جۆ بەبێ گلۆتن، ئەم مادەی دوایی بەتایبەت مەترسی دارە چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی پێشڕەوی نەخۆشییەکە. زیادکردنی بڕی ڤیتامینەکانیش ئاماژەی بۆ دەکرێت.

*** چ جۆرە شیرێك بە توش بووی ئەم نەخۆشییە بدرێت؟**

شیرێك پڕبێت لە پرۆتین بەلام کەم چەوری. دەبێت تا چەندین مانگ بە منداڵ بدرێت. بەکردەوە لەم جۆرە حاڵەتانەدا لە شیرێك کەڵك وەردەگیرێت کە هاوشێوەی شیری دایکە. بەلام ئەوەش لە دوای ٣ مانگ پابەند بوون بە رژێمی خۆراکی بێ گلۆتنەوە.

*** منداڵی توش بوو بەنەخۆشی سالیاك دەبێت چ جۆرەخواردنێك بخوات؟**

مۆز، میوەی تازە، گۆشت بەبێ چەوری بەگشتی باش تەحامولی دەکرێت، منداڵ دەتوانێت هەندێ سەوزەش بخوات، پەنیری کەم چەوریش(تەحمول) دەکات.

*** ئایا منداڵ ئەم رژێمە خۆراکییە هەمیشە پێ ی رازییە؟**

هەندێك لە منداڵان بەئاسانی پێ ی رازییە و بەباش دەخۆن. بەلام هەندێکی تریان نارەحەت دەبن و لەسەر دایکە تاوەك و هەموو زانایییەکی بخاتە گەڕ و خواردنی پێویست دەرخواردی منداڵەکەی بدات.

*** تاكه‌ی منداڵ ده‌بێت ره‌چاوی ئه‌م رژێمه‌ خۆراكييه‌ بكات؟**

چاره‌سه‌ری نه‌خۆشی سلياك چه‌ندين ساڵه‌ و ته‌نانه‌ت تا كۆتايی ژيانی درێژه‌ی هه‌يه‌.

*** ئايا چاك بوونه‌وه‌ به‌شێوه‌يه‌كی گشتی ته‌واوه‌؟**

به‌ڵێ.

ئايا پێده‌چێت به‌ درێژايی چاره‌سه‌ر جارێكی تر نه‌خۆش بگه‌ڕێته‌وه‌؟

به‌ڵێ، هه‌وكردن، ددان ده‌رهاتن و خواردنی خۆراكی قه‌ده‌غه‌كراوه‌ ئه‌و نه‌خۆشييه‌ له‌سه‌ره‌تاوه‌ ده‌ست پێده‌كاته‌وه‌.

ئايا ده‌توانرێت ئه‌م نه‌خۆشييه‌ له‌ ماڵه‌وه‌ چاره‌سه‌ر بكرێت و ئه‌نجامی باشيشی هه‌بێت؟

به‌ڵێ، خه‌واندنی منداڵ له‌ نه‌خۆشخانه‌دا له‌ سه‌ره‌تای نه‌خۆشيدا بۆ ئه‌نجامی شيكاری وردتر بۆ ناسينه‌وه‌ (ته‌شخيس) پێويست ده‌كات.

*** ئايا منداڵ ده‌بێت له‌سه‌ر ته‌خته‌خه‌و بمێنێته‌وه‌؟**

ئه‌گه‌ر قۆناغی(حاد _ Acute)ی نه‌خۆشی نه‌بێت نه‌خێر پێويست ناكات.

*** ئايا نه‌خۆشی سالياك به‌بێ ده‌رمانيش چاك ده‌بێته‌وه‌؟**

نه‌خێر، هه‌ركاتێك رژێمی خۆراكی ره‌چاو نه‌كرێت، پاشه‌ڕۆی منداڵ هه‌موو مانگێك يه‌كجار ببرێت بۆلای پزيشك تا پزيشك رژێمی خۆراكی بۆ بگۆڕێت و پێشره‌وی نه‌خۆشيه‌كه‌ی بۆ كۆنترۆڵ بكات. پاشان و تاچاره‌سه‌ری (سه‌ريری) و چاره‌سه‌ری ته‌واوی خانه‌زيان ديده‌كان، يه‌كجار سه‌ردانی پزيشك له‌هه‌ر دوو يان سێ مانگ به‌سه‌.

٦ـ فایبرۆزی کیسی پەنکریاس

*** فایبرۆزی کیسی چی یە؟**

فایبرۆزی لەڕوی نیشانەی دەرەوەی زۆر هاوشێوەی نەخۆشی سالیاکە، بەڵام لەو خراپترە، بەزۆری بە رۆچونی(برۆنشی) و سییەکان، ئەم رۆچونە بە دەرهاویشتنی مادەیەکی لەزگەیی هاوکاتە کەلە گلاندنەکانی ناوپۆشی دەردەهاوریت، پەیدا دەبێت.

*** ئەم نەخۆشییە تا چ رادەیەك بەردبلاوە؟**

نزیکی یەك منداڵ لە هەزار لەدایك بواندا توشی دەبێت.

چ کاتێك دەست پێدەکات؟

لە نەخۆشی سلیاك زوتر، بەگشتی لە شەش مانگی یەکەمی ژیانی منداڵ(بەزۆری لە مانگی دووەم) دەست پێدەکات.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە ریشەی خێزانی هەیە؟**

بەڵێ.

*** کە لە خێزانێکدا منداڵکی فایبرۆکیستی بینرا، ئایا دایك و باوك دەتوانن بۆ جارێکی تر منداڵیان بێت؟**

بەڵێ، بەڵام دەبێت بزانن کە لە هەرچوار منداڵیاندا یەکێکیان فایبرۆکیسی دەبێت.

*** ئایا گەرمی بۆ منداڵانی توشبوو بەم نەخۆشییە زیانی هەیە؟**

بەڵێ،چونکە ئەم منداڵانە بەئارەقکردنەوە برێکی زۆر لەخوێ لەدەست دەدەن و چ بگات بەوەی لە رۆژەکانی زۆرگەرمی هاویندا دوچاری کلاسپ دەبن(لە هۆش خۆیان دەچن).

*** هۆکاری فایبرۆکیسی چی یە؟**

هۆکاری نەناسراوە. جاران لەو باوەڕەدابوون کە هۆکاری خراپ کارکردنی کاری پەنکریاسە بەڵام ریسێرچەکانی ئەم دواییە وا نیشان دەدەن کە ئەندامەکانی تری وەك و جگەر، سییەکان و ریخۆڵەکانیش دەستیان لەم نەخۆشییەدا هەیە، بە رواڵەت ئەم نەخۆشییە لە خراپ بونی بێتوانایی دروستکردنی ئەنزیمی ئەو ئەندامانەی کە وترا.

*** نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە(فایبرۆکیسی) کامانەن؟**

سەرهەڵدانی نیشانەی هەناسەدانی(کۆکەی بەردەوام)، هەرسی (سکچون و رشانەوە) و خۆراکی لە(سێ تا چوار مانگی منداڵدا). خاوبوونەوەی(قەسەبە هەواییەکان) لە منداڵاندا کە وردە وردە خراپ بوونی درێژخایەنی کۆئەندامی هەناسەی لێدەکەوێتەوە.

*** چۆن ئەم نەخۆشییە دەناسرێتەوە؟**

بۆ ئەم مەبەستە سالیاك شیکاری تایبەت هەیە و ئەویش بریتییە لە ناسینەوەی بەرزبونەوەی رێژەی خوێ(Na cl) ی ناو ئارەقی لەش (شیکاری ئارەق): شیکاری تر وەك و پشکنینی لیك، نینۆك، موو.... هتد. زیادبونی بڕی خوێ نیشان دەدەن(پوزەتیف) بونی ئەم شیکارییە پێش لە سێ مانگی گرنگی نی یە.

*** ئایا جیاوازی ئەم نەخۆشییە لە نەخۆشی سلیاك سادەترە؟**

لە حاڵەتی دیاری فایبرۆزیکسی، جیاکردنەوەی لە نەخۆشی سالیاك سادەیە. بەڵام ئەگەر نەخۆشی شاراوەبێت، جیاکردنەوەی لە نەخۆشی سالیاك زۆر دژوارترە.

*** فایبرۆزکیسی چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

رژێمی خۆراکی هاوشێوەی رژێمی خۆراکی سالیاك، خواردنی خۆی بەبڕی تەواو، زیادکردنی بڕی ڤیتامین K، A + C پێدانی بەبەردەوامی ئەنتی بایوتیك بۆ

ڕێگری لە هەوکردن، پێدانی گیراوەی پەنکریاس،بەتایبەت جوڵەدەرمانی هەناسەدان.

*** چارەسەری تاکەی درێژە دەکێشێت؟**

بۆ هەتا هەتایە دەبێت دەرمان بەکار بهێنێت.

*** پێش ئاگادار کردنەوەی ئەم نەخۆشی یە چۆنە؟**

هەرچی ناسینەوەی ئێمە لە هۆکارەکانی ئەم نەخۆشییە زۆرتر بێت، ئەگەری چاکبوونەوەش زۆر دەبێت. پاراستنی منداڵ لەبەرامبەر هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە،مەترسی ڕۆچونی چارەسەر نەبوونی سییەکان کەم دەکاتەوە، بە کورتی زۆربەی منداڵان بەبەکارهێنانی ئەنتی بایوتیك، لەلایەکەوە بەشێوەی هۆکاری راوەستان و لەلایەکی ترەوە بەشێوەی هۆکاری چارەسەری هەوکردنەکان،ڕزگاری دەبێت.

٧ـ تەنگی دەمی گەدە

*** تەنگی دەمی گەدە چی یە؟**

تەنگی دەرگای گەدە گیرانی ڕێڕەوی دەرچونی گەدە(دەرگای گەدەی) تازە لەدایك بووە کە لە هەفتەکانی یەکەمی ژیانیدا دەردەکەوێت.

*** چ شتێك دەبێتە هۆی؟**

گەشەی زۆر لە ئەندازەی ماسولکەی دەوری دەرگای گەدە.

*** ئایا کوڕان لە کچان زیاتر گیرۆدەی دەبن؟**

بەڵێ، لەوانەیە توشبونی کوڕان بەم نەخۆشییە سێ هێندەی کچان بێت.

*** ئەم نەخۆشی یە تا چەند بەربڵاوە؟**

لە هەزار تازە بوودا یەکێك توشی دەبێت.

*** نیشانەکانی تەنگی دەرگای گەدە کامانەن؟**

رشانەوەی توند بەشێوەیەکی فراوان. کەم کردنەوەی کێش لە ئەنجامی چەندبارە بوونەوەی رشانەوە دا. هەندێ جار هەست بە گرێیەك بەئەندازەی گوێزێك دەکرێت لەکاتی دەست لێدانی بەشی سەرەوەی لای راستی سك. (X-ray) بۆ گەدە نیشاندەری بونی رێگرە لەسەر رێی تێپەڕبوونی خۆراك لە گەدەوە بۆ دوانزە گرێ.

*** ئەم نەخۆشی یە بەگشتی چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

چارەسەری بەزۆری نەشتەرگەرییە. ئەم کردارە بەزۆری بریتی یە لە کردنەوەی رێڕەوی گەدە بەسەر ریخۆڵەکاندا. هەروەها چارەسەری پزیشکی لەسەر بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژی ئازاری(Anti spas mine) ماسولکەکان دارێژراوە و نەخۆش ئامادەدەکات بۆ نەشتەرگەری.

*** لەکاتی دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشی تاکەی دەبێت نەخۆش نەشتەرگەری بۆ بکرێت؟**

یەك تا دوو هەفتە دوا مۆڵەتە.

*** ئایا ئەم نەشتەرگەرییە مەترسی دارە؟**

نەخێر. چاکبوونەوە هەموکات بەدەست دێت، هەڵبەت مەگەر لەکاتی سەرهەڵدانی نیشانەی لاوەکی دەگمەنی ئەو مەترسییەی کە لەوانەیە لەهەر جۆر نەشتەرگەریەك پێش بێت.

*** چ جۆرێك لە بێ هۆشی دەدرێت؟**

بێ هۆشی گشتی.

*** تاکەی دەبێت لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت؟**

٧ تا ١٠ رۆژ.

*** ماوەی چەند پاش نەشتەرگەری، خۆراکی نەخۆش دەست پێدەکات؟**

٢٤ تا ٤٨ رۆژ.

*** ئایا لەوانەیە پاش نەشتەرگەری تەنگی دەرگای گەدە جارێکی تر بگەڕێتەوە؟** نەخێر.

*** ئایا ژیانی نەخۆش پاش نەشتەرگەری بەتەواوی ئاسایی دەبێت؟**

بەڵێ پاش نەشتەرگەری و چاك بونەوە، گەشەی منداڵ بچوکترین تێکچون بەخۆیەوە نابینێت.

*** ئایا دەبێت نەخۆشی تەنگ بوونی دەرگای گەدە لە گەورە ساڵانیشدا سەر هەڵبدات؟**

بەڵێ، بەڵام دیاردەیەکی دەگمەنە.

٨ـ نەخۆشی پەردەی هیا لین

*** نەخۆشی پەردەی هیالین چی یە؟**

لە نەخۆشیی سییەکانی تازە لەدایك بوە و، کە بەشێوەی دژواری هەناسەدان دەردەکەوێت.

*** ئەم نەخۆشییە چۆن دەناسرێتەوە؟**

ناسینەوە لەسەر ئەساسی تێکچونی هەناسەدان لەیەکەمین کاتژمێرەکانی لەدایك بوندا دەبێت کە وردە وردە روو لە توندی دەکات.

*** هۆکاری ئەم نەخۆشییە چی یە؟**

هۆکاری نەزانراوە. هەندێك لەوباوەڕەدان کە ئەم نەخۆشییە لەئەنجامی هەڵمژینی شلەی ئامینیوتیکی پێش لەدایکبوون دەبێت. (شلەیە کە کۆرپەلە لەمنداڵدان تێیدا مەلەدەکات وەرگێڕ). هەندێکی تر لەوباوەڕەدان کە هۆکارەکەی

بێتوانایی دڵە. لەم دوایەشدا ئەم ئەندێشەیە لەئارادایە, چ بگات بەوەی کە هۆکاری ئەم نەخۆشییە نائاسای بوونی شلەی چاڵە هەواییەکانی سییەکان بێت.

*** ئەم نەخۆشییە چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

چارەسەری دەبێت بەخێرایی و لە ژینگەیەکی تایبەتدا بکرێت: پێدانی ٢O ی کۆنترۆڵ کراو Ventilation ی دەستکرد.

*** ئایا پاش چارەسەر، منداڵ بەحاڵەتی ئاسایی دەگەڕێتەوە؟**

هەندێك لەو منداڵانەی کە بەتەواوی دەرمان کراون، ئاساین، بەڵام هەندێکی تر بۆ هەمیشە بە ناسروشتی دەمێننەوە.

*** ئایا هۆکارێك بۆ رێگرتن لەم نەخۆشیە هەیە؟ نەخێر.**

٩ـ ئاتلکنتازی لەدایکبوو:

*** ئاتلکنتازی لەدایك بوو چی یە؟**

ئاتلکنتازی نەخۆشییەکە کەم و کورت لە٢٤٧کەمی لەخاوبونەوەی هەندێك لە ناوچەی(رتیین)ی تازە لەدایك بوو،کە نەهەوا هەیەونە(٢O)و نەبەباشی کار دەکات.

*** هۆکاری چی یە؟**

لەوانەیە هۆکاری گیرانی رێڕەوی هەوایی بەهۆی ناوپۆشی یان شلەی ئامینیوتیك بێت، ئەم ئەگەرەش هەیە، کە گەشەی کەم و کوڕی (Tissue) خانەی سیەکان و لە ئەنجامی خاو نەبونەوەی سی یەکان نەخۆشی توش دەبێت.

*** نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە چی یە؟**

دژواری لە هەناسەدان نیشانەی سەرەکیەتی، توندی دژواری بەستراوە بە توند و تیژی ئاتلکنتازی یەوە.

*** ئایا هۆکارێك بۆ دوپاتکردنەوە و ناسینەوەی ئەم نەخۆشی یە هەیە؟**

پشکنینی سنگ نیشانی دەدات کە هەوا ناڕوات بۆ هەندێ بەشی سییەکان(X-Ray) یش دوپاتی ناسینەوەیە.

*** ئاتلکتازی تازە لەدایك بوو چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

ئەگەر شلەیەك ببێتە هۆی گیرانی ڕێڕەوەکانی هەوا، ئەو شلەیە دێننەوە دەرەوە. لە حاڵەتە توندەکاندا لەوانەیە بۆ لابردنی ئەو ڕێگرە بە پشکنینی ناو بۆریچکەکان (Bronchial) ی ناو سییەکان پێویست دەبێت، سەرەڕای ئەو لەدایك بووە بەردەوام لە مەحفەزەیەکدا دائەنێن کە بڕی شێ و O_2 تێیدا بەرزە. لە چارەسەرکردنی ئاتلکتازی بزواندی منداڵ بۆ گریانی چەندبارە گرنگی زۆری هەیە چونکە بەم شێوە قوڵتر هەناسە دەدەن چارەسەر بەهۆی جوڵەدانی ماسولکەکانی پەیوەندی بە هەناسەدانیش زۆر زۆر سود بەخشە.

*** نەخۆشی خوێن بەربوون تازە لەدایك بوان ئەم نەخۆشییە چی یە؟**

ئەم نەخۆشی یە لە ڕۆژی دووەمی لەدایك بوونیدا دەردەکەوێت و بەشێوەی خوێنبەربوون لەسەر پێست، ناوپۆشی ناو لەوانەیە لە کۆم یان(Vaginal) سەر هەڵ بدات. هەندێ جار لەناو میز یان لە ناو ڕشانەوەی خوێن دەبینرێت.

*** هۆکاری ئەم نەخۆشییە چی یە؟**

لەو باوەڕەدان هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ کەم بوونی یەکێك لەو پێکهاتانەی پێویستە بۆ گیرسانەوەی خوێن(بۆنمونە Vitamin k).

*** ئەم نەخۆشی یە چۆن دەناسرێتەوە؟**

بە دیاری کردنی ڕێژەی(ثرۆمبین) لە خوێندا تێکچون لە سازگاری مەینی خوێن دیاری دەکرێت.

*** نەخۆشی چۆن دەرمان دەکرێت؟**

بە پێدانی(Vit k) بۆ ناو خوێنهێنەرەکان یان ماسولکەکان ئەگەر نەخۆشی توند

بێت، خوێنی لەدایك بوو بەتەواوی بە خوێنی نوێ دەگۆڕێت بەم شێوە چارەسەرە چاك بوونەوە بە خێرای دەبێت.

*** ڕێگیری لەم نەخۆشی یە چۆنە؟**

پێدانی دەرزی(Vit.k) بە منداڵی تازە بوو کەدەبێت بەشێوەیەکی ڕێك و پێك هەم بۆ ئەو منداڵانەی کە پێش قۆناغی تەواوی دووگیانی لەدایك بوون و هەم بۆ ئەوانەی لەوادەی خۆیاندا لەدایك بوون، ئەنجامی بدرێت. هەندێ جاریش کاتی منداڵ بوون(Vit.k) بەدایك دەدرێت.

نەخۆشی) Hemolytic) خۆبەرگری تازە لەدایك بوان.

(Erythroplastose) نەخۆشی فاکتەری Rh، ئریسرۆپلاستۆزی کۆرپەلە، زەردوی و خراپی منداڵی تازە بوو.

*** ناوی تری نەخۆشی هیمۆلیتیکی منداڵان چی یە؟**

کەم خوێنی توندی تازە بوو.

*** نەخۆشی هیمۆلیتیکی تازە لەدایك بوو چی یە؟**

لەم نەخۆشی یەدا، B. C.. Rکۆرپەلەو تازە لەدایك بوان لەناو دەچن، هۆکاری ئەم کێشەیە بەزۆری ناسازگاری خوێنی دایك، بەخوێنی منداڵی تازە بووە کە هۆکاری ئەم ناسازگاری یە (فاکتەری Rh) ە هەڵبەت هۆکاری تریش هەن، لەوانە و بەتایبەت هەوکردنی میکرۆبە.

*** دەزگای(رزوس) چی یە؟**

دەزگای(رزوس) یەك گروپ خوێنە کە(پارگن) سەرەکی ئەوە هەم لە مرۆڤ و هەم لە مەیمونێکدا بەناوی(ماکاکوس رزوس) دۆزیویەتیەوە و بەم شێوەیە ناسیویانەتەوە. لەدەستدان یان بونی ئەم فاکتەرە لە ژنی دووگیاندا دەتوانرێت ئاکامی مەترسیداری هەبێت. ئەوژنانەی کەRh−ن خوێنیان دژە تەنیRhی تێدانیە. لەکاتی شوکردنیاندا کە مێردەکانیانR h+ ن لەوانەیە کۆرپەلەیەکیان بێت

بەR h+. لێرەدا لەناولەشی ئەم ژنانەدا دژەتەنی Antibody ی دژەR h دروست دەبێت و لە دوگیانی دوەمدا، ئەگەر کۆرپەلەR h+ بێت، ئەم دژە تەنەیان لە وێڵداشەوە تێپەڕ دەبن و لەسەر(R. B. C) کۆرپەلە دەنیشنەوە و بەم شێوە لەناوچونی خێرایی R. B. C) و سەرهەڵدانی نەخۆشی هیمولیتك ی منداڵانی تازە بوو دروست دەبێت.

*** ئایا ئەم نەخۆشی یە مەترسیدارە؟**

ئەگەر خێرا چارەسەر نەکرێت، بەڵێ.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە چۆن دەناسرێتەوە؟**

منداڵی تازە لەدایك بوو لە هەمان(٢٤ کاتژمێری) یەکەمی ژیاندا رەنگی تێك دەچێت و زەرد دەبێت(یەرەقان).بێجگە لەوە قەوارەی جگەرو سپڵ گەورە دەبێت. شیکاری خوێن بونی دژە تەنی دژە Rh لەخوێنی ئەومنداڵەدا نیشان دەدات.

*** ئایا لەکاتی دووگیانیدا، پێدەچێت ناسینەوەی ئەگەری توش بوونی منداڵ بەنەخۆشی (Hemolytic) هەیە؟**

بەڵێ، هەر دایکێك دەبێت پێشتر شیکاری بۆ بکرێت دەردەکەوێت کە Rh ی خوێنی باوك Positive بێت، دەبێت لە هەفتەکان و مانگی کۆتای دووگیانی بەردەوام شیکاری خوێن بۆ دایك بکرێت تاك و بون یان نەبوون و بڕی دژە تەنەکانی دژەR h دەست نیشان بکرێت.

*** لەچ کاتێکدا مەترسی توش بونی منداڵی تازە بوو بەنەخۆشی هیمۆلیتیك بە هیچ شێوەیەك نیە؟**

کاتی(Rh) ی خوێنی دایك Positive بێت(Rh ی باوك هەرچی بێت). کاتێك Rh ی خوێنی باوك و دایك هەردوو Negative.

*** ئایا ژنێك کە Rh ی Negative هەبێت، لەکاتی شوکردن بە پیاوێك کە Rh ی Positive بێـــت، دەتوانێــت ببێتـــە خـــاوەنی منــــداڵێکی Rh ی Negative؟**

بەڵێ.

*** رێژەی ئەوکەسانەی Rh ی خوێنیان Positive چەندە؟** ٨٥٪ یە.

*** ئایا فاکتەری RH لەباوك و دایکەوە بۆ مندالْ دەگەڕێتەوە؟** بەڵێ.

*** ئایـا هەرمنـداڵێك لـە دایکێکـی Rh− بـاوکێکی Rh+ وە لـەدایك بێـت دوچاری نەخۆشی Hemolytic دەبێت؟**

نـەخێر، تـەنیا یـەك منـدالْ لـە دووسـەد منـالْ زادەی ئـەم جـۆرە پـەیوەسـتەن، دوچاری ئەم نەخۆشی یە دەبن.

*** ئایـا لەوانـە ژنێـك کـە Rh+ ی هەیـە منـداڵێك بـەدنیا بێنێـت، کەبـە نەخۆشی فاکتەرەکانی تری خوێن توش بێت؟**

بەڵێ، لەوانەیە فاکتەری تر ببنە هۆی جۆرە هاوکێشەو گرفت، بەلاّم هیچکام لەم کێشانە، نە ئەوەندەی گرفتی فاکتەری(Rh) زۆرە و نە ئەوەندەش خراپ.

*** ئایا ژنێك منـداڵێکی(هیمۆلیتیك) ی بەدنیا هێنـاوە، دەتوانێت لـەکاتی شوکردن بە کەسێکی تر، ببێتە خاوەنی منداڵێکی ئاسایی؟**

ئەگەر مێردەکەی Rh− ی Negative بێت، بەڵێ.

*** نەخۆشی هیمۆلیتیکی تازە لەدایك بوو چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

گۆڕینی هەموو خوێنی ئەو منداڵە بە زوترین کات. لەم دواییـەدا ئاشـکرابووە کـە باشترین رێگە بـۆ رێگـرتن لـە شـیتەلْ بـونی خـوێنی منـدالْ، گـۆڕینی خوێنـە لـەناو منداڵدان دا.

*** ئایا چی دەبێت زیاتر لە یەكجار گۆڕینی هەموو خوێن ئەنجام بدرێت؟**

بەڵێ، لەوانەیە لە هەندێ حاڵەتدا دوو سێ ڕۆژ پاش زەردوویی لەسەرەتاوە سەر هەڵبداتەوە و گۆڕینی دووبارە خوێن دەست پێبكات. هەندێ جاریش، هەڵبەتە زۆر بەكەمی، سێ جار گۆڕینی خوێن پێویست دەكات.

*** ئایا منداڵێك لە كام خوێنی بەهۆی شیتەڵ بوونی خوێنەوە گیانی بەدەر بردوە، منداڵێكی سروشتی دەبێت؟**

ئەگەر ڕۆچونەكان بەهۆی ئەو نەخۆشی یەوە كەم بێت، كە بەزۆری وادەبێت، گەشەی منداڵ ئاسایی دەبێت.

*** ئەگەر كەم خوێنی هیمولیتیك چارەسەر نەكرێت چی ڕوودەدات؟**

لەوانەیە منداڵ لەماوەی چەند ڕۆژێك بەهۆی زەردوویی زۆر هاوكات لەگەڵ ڕۆچونی مێشكەوە بمرێت.

*** ئایا گۆڕینی خوێن ڕێ لە ڕۆچونی مێشك ئەگرێت؟**

بەڵێ، لەناوبردنی دژەتەنەكان و ئەو مادەیەی دەبێتە هۆی(یەرەقان) دەبێتە هۆی ڕێگرتن لە ڕۆچونی مێشك. بەم شێوە دەبێت گۆڕینی خوێن هەرچی زوتر ئەنجام بدرێت و ئەگەر دوبارە زەردوویی سەری هەڵدایەوە گۆڕینی خوێن دوبارە دەبێتەوە.

*** ڕێژەی ئەوحاڵەتانەی كە شیتەڵی(تجزیە) خوێنیان هەیە لە سازگاری گروپی خوێنی O, B, A یەوە یە؟**

لەدەوروبەری ٥٪ تا ١٥٪.

*** ئایا دەتوانرێت ڕێ لە پەیدابونی دژەتەنەكان لە خوێنی دایك بگیرێت؟**

بەڵێ، ئەمڕۆ بەرگری سازی دایكێك كە-Rh بێت لەبەرامبەر فاكتەری Rh+ ی كۆرپەلەدا دەكرێت. بەم شێوە دەتوانرێت ٧٢ كاتژمێر پاش لەدایكبونی منداڵ

بەدایك سیرەمی دژەتەنەكانی دژە Rh لەڕێگەی ماسولكەوە دەدرێت. هەركاتێك ژنێك پێش دوگیانی دواتر بەم شێوە چارەسەر بكرێت، ئیتر منداڵی توش بوو بە منداڵی نەخۆشی فاكتەری Rh نابێت.

*** ئایا پێدەچێت نەخۆشی فاكتەری Rh ببێتە هۆی مەرگی كۆرپەلە پێش لەدایك بوونی؟**

بەڵێ. هەندێجار ئەم نەخۆشییە دەبێتە هۆی مەرگی كۆرپەلە. لەناو منداڵداندا یان دروست پێش لەدایك بوونی. بینراوە هەندێ لەژنان كە Rh ی خوێنیان Negative، یەك لەسەر یەك منداڵی مردویان بەدونیا هێناوە. لەم روەوە ئەمرۆ كە هەوڵ دەدرێت بە گۆڕینی خوێنی كۆرپەلە لەناو منداڵداندا و پێش لەدایك بوونی. لە مردوو بە دنیا هێنان پێشگیری بكرێت.

١٠ـ مەغۆل(ترایزومی ٢١):

*** مەنگولیسم چی یە؟**

جۆرێكە لە نەخۆشی كە لە تێكچونی كرۆمۆزۆمییەوە دەبێت كە لەهەر (٢٠٠٠) منداڵ یەكێك بەم نەخۆشییەوە گیرۆدە دەبێت و مەترسی تێوەگلانی منداڵ بەم جۆرە نەخۆشییە بەزۆربونی تەمەنی دایكو باوكەوە زۆرتر دەبێت.

*** بۆچی ئەم نەخۆشی یە پێی دەوترێت مەغۆلی؟**

لەبەر رواڵەتی تایبەتی منداڵ(چاوی چەماوە).

*** ئایا تەنیا نەژادی سپی توشی دەبێت؟** نەخێرئەم نەخۆشییە لەهەموو نەژادێكدا بینراوە.

*** نیشانە دیاردەكانی كامانەن؟**

رواڵەتی كەللە سەر و روخساری ئەو كەسەی ئەم حاڵەتەی توش بووە، كەم و زۆر تایبەت مەندی هەیە. سەر بەگشتی بچوك و پێستی سەری پانە، دەم و چاوی

خڕ و بێحاڵەت و چاوە چەماوەکان، لوت بچوك و لە خوارەوە پانە، دەم بچوك و سێ گۆشەیی و هەمیشە کراوەیە، زمانی گەورە و ددانەکان نارێك و پێکە. قەفەزی سنگ بچوکە، دەستەکانی گەورەو ئەستور و خەتی ناو دەستی نائاسایین بەم تێکچونە رواڵەتیانە دەبێت شێواوی پێکهاتەی ناوەوەی لەش و زۆرجار شێواوی دڵیشی بۆ زیاد دەبێت. ماسولکەکانی بێ تواناو گەشەی فکری نەخۆش زۆر بە ئاشکرا کاڵ و کرچە.

*** هۆکاری ئەم نەخۆشیە چی یە؟**

مەنگۆلیسم لەتێکچونی کرۆمۆزۆمی یەوە دێتە گۆڕێ.مندالی ئاسایی(٤٦) کرۆمۆزۆمی هەیە، مندالی مەغۆل(٤٧) کرۆمۆزۆمی هەیە.ئەم نەخۆشییە چارەسەری نیەو تەنیا رێگە بۆ رێگرتن لێی شیکاری کرۆمۆزۆمی لەناو منداڵداندایەو بەمەش ناتوانرێت چارەسەری بکرێت و تەنیا دەتواندرێت لەباری ببرێت.

*** ئایا مەنگۆلیسمی بۆماوەیی چی یە؟**

مەنگۆلیسم(Down syndrome) وەرگرێت زکماکییە (Congenitally) بەلام زۆر بەکەمی بۆماوەی یە.

*** ئایا گەر دایکێك تەمەنی زۆر بێت، ئەگەری سەرهەڵدانی مەنگۆلیسمی زۆرترە؟**

بەڵێ مەترسی ئەم نەخۆشییە بەزۆربوونی تەمەن زۆتر دەبێت، رێژەی سەرهەڵدانی بۆ ژنانی کەمتر لە(٣٠) ساڵ تەمەن یەك بۆ دووهەزار، بۆ ژنانی ٣٣ ساڵە یەك بۆ هەزار، ٤٠ ساڵە یەك بۆ سەد، ٤٥ ساڵە یەك بۆ پەنجا دەبێت

*** مەغۆل چۆن دەناسرێتەوە؟**

ناسینەوەی ئەم نەخۆشیە هەندێجار زۆر دژوارە، بەتایبەت لە تازە بواندا. لە قۆناغی پێشکەوتوتری نەخۆشی، نیشانەی تایبەتی دەبێتە هۆی ئەوەی بەخێرایی بناسرێتەوە. پشکنینی ناو دەست و شیکاری کرۆمۆزۆمی زیادە، ناسینەوە دووپات دەکاتەوە.

*** هەڵسوکەوتی منداڵی مەغۆل چۆنە؟**

ئەم جۆرە منداڵانە بەگشتی گاڵتەچی و میهرەبانن بەڵام دورلە کێشە دروستکەرو پەلاماردانیش نین. هێشتنەوەی منداڵی لەم جۆرە لەناو خێزانیشدا لە زۆر روەوە لە چۆنیەتی رەفتاری ئەو کاری تێدەکرێت لەڕاستیدا دارِشتنی(قاعیدەیەك _ Base) بۆ ئەم حاڵەتە دژوارە و بە هەڵسوکەوتی دایك و باوك و منداڵەکانی تر لەگەڵ منداڵی مەغۆل دا جیاوازی هەیە.

*** داهاتوی ئەم جۆرە منداڵانە چۆنە؟**

پێشکەوتنی زانستی پزیشکی ژیانی درێژتری بۆ کەسانی گیرۆدەی مەغۆلی فەراهەم کردووە و زۆربەی منداڵانی مەغۆلی دەگەنە تەمەنی باڵق بوون. گەشەی دەرونی جووڵەیی ئەم کەسانە بەستراوە بە ژینگەیانەوە، بەڵام هیچ کات گەشەی ئاساییان نی یە. کەسی توش بوو لە هەموو تەمەنیدا هەر(منداڵە).

*** ئایا کەسانی مەغۆل دەتوانن ئیش فێر بن؟**

بەڵێ. هەندێکیان دەتوانن کاری سادە ئەنجام بدەن و کارێکیان هەبێت کە گرفتی تێدا نەبێت. فرە فرِی کۆنجینیتەڵ.

*** (حەنجەرە) چی یە؟**

بەربڵاو ترین تێکچونی کۆنجینیتەڵ ,(حەنجەرە) یە و بریتیە لە هەناسەدانی پڕ لە دەنگ و گرمە، کە بەزۆری کاتی هەناسە دانەوە و بەتایبەت کاتی هەوادانەوە. دەنگی هەناسە لە قرتە قرتی مریشك دەچێت، هۆکارەکەی زۆر دیار نیە.

*** هۆکاری چی یە؟**

هۆکاری لەوانەیە هەندێجار دروست بوونی(حەنجەرە) یان پێکهاتەکانی دەورو بەری بێت. ئەم ئەگەرەش لە ئارادایە کە هەڵمژینی شتی دەرەکەیی، شێرپەنجەی(حەنجەرە) یان شێوانی کاری(ئائورتا Aorta) و بەم شێوە گوشار دەکەوێتە سەر (بۆری هەوا) و دەبێتە هۆی خرەِ خرِی(حەنجەرە).

*** خڕەخڕ، یەکەم جار کەی دەست پێدەکات؟**

بەزۆری لەکاتی لەدایك بوون و تاتەمەنی(١٢ بۆ ١٨) مانگی بەردەوام دەبێت و ئەوکاتە ئەگەر خڕەخڕی(حمیدە Benign) بێت، وردە وردە لادەچێت.

*** ئایا خڕەخڕی(حمیدە Benign) زکماکی(حەنجەرە) مەترسی هەیە؟**

نەخێر لەوانەیە ببێتە هۆی نیگەرانی دایك و باوك، بەڵام بەزۆری مەترسیدار نیە. گرنگ ئەوەیە کە دایك و باوك دڵنیابن کە ئەم کێشەیە خۆی چاك دەبێتەوە.

*** تێکچونی پێکهاتەی توندی، چۆن چاك دەبێتەوە؟**

بە پشکنینی(حەنجەرە) بەیارمەتی(حەنجەرەبین) (Laryngoscope). ئەگەر پزیشك هەست بەبونی کیس یان هۆکارێکی تری گیرانی بکات، چارەسەری بۆ دەکات.

*** ئایا بۆ خواردنی منداڵی ئەم نەخۆشییە دەبێت چاودێری تایبەت بکرێت؟**

بەڵێ، دەبێت بە ئارام و بەوردی خواردن بەم منداڵە بدرێت، تاکو خواردن نەپەڕێتە بۆری هەناسەیەوە. مژینی شیر لە مەمکدا بۆ هەندێکیان دژوارە و دەبێت بە کەوچك خواردنیان پێ بدرێت و بە ئەسپایی نزیکتر ئەمەیە کە ئەم منداڵانە زوتر لەبەرامبەر نەخۆشی هەوکردنی کتوپڕ کە ئەگەری سەرهەڵدانی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەی لێ دەکەوێتەوە(سورێژە، کۆکەڕەشە و دیفتری) ڤاکیسن بکرێت.

نەخۆشییە دەروونییەکان

*** پزیشکی دەرونی چی یە؟**

دەرون پزیشکی لقێکە لە زانستی پزیشکی کەلەبەدواداچون و چارەسەری ئەو نەخۆشیانە دەکۆڵێتەوە کە هزر و هۆش، رەفتاری و سۆزەوە تێکدەچن. هەندێ لەم نەخۆشیانە بە گۆڕانکاری پێکهاتەیی یان دەماری کیمیایی مێشك هاوکات دەبن. بەم جۆرە هەندێ کات پزیشکی دەرونی و پزیشکی دەمارەکان پێکەوە دەست بەکار دەبن.

*** دەروون ناسی چی یە؟**

دەرون ناسی یەکێکە لە زانستی مرۆڤەکان و بابەتی ئەو بریتی یە لە خوێندنەوەی ژیانی ئاگایانە و رەفتارەکانی مرۆڤ و هەروەها چۆنیەتی خۆسازدانی کەسایەتی.

*** دەرون ناس کێ یە؟**

دەرون ناس بەگشتی پزیشك نیەو تاکە کەسێکە، کە پاش خوێندنی پسپۆڕی یا بەکاری پەروەردەیی و لێکۆڵینەوەیی لە قەڵەم رەوی دەرون ناسی دەدوێت یان کاری سەرپێی دەکەن، واتە بەیارمەتی ئازمونی هۆش، کەسایەتی کەسەکان هەڵدەسەنگێنێت و بە دەرمان، تێکچونە دەرون ناسی یەکان ئارام دەکرێنەوە

*** دەرون دەرمانی (Psycho Analysis) چی یە؟**

زادەی کاری زیگمۆندفرۆیدە، یەکێکە لەو تیۆرانەی کە چۆنیەتی کاری پێکهاتەی دەرونی و لە هەمان کاتدا یەك رەوشی دەرمانی یە.

*** جۆش و خرۆش چی یە؟**

جۆش و خرۆش یان کاردانەوەی جۆش و خرۆشی پیشاندەری کۆمەڵە حاڵەتێکی پێچاو پێچی ناسراو(بەحاڵەتە سۆزیەکان) کە بە قوڵی کاریگەری لەسەر مرۆڤەکان دائەنێت، لەشێوەی کاردانەوە لە هەندێ حاڵەتدا سەرهەڵدەدات و هاوسەنگی

دەرونــی تێــك دەدەن، جــۆش و خــرۆش هەمیــشە بــە نیــشانەی کــەم تــا زۆر بەرجەستەتری جەستەیی هاوکاتە، وەکو دژواری لە هەناسە دان(هەناسە سوار بوون)، تێکچون لە سوڕی خوێن (سور بوونەوە یان رەنگ پەڕین)، لەرزین،ئارەق کردنەوە، دڵە کوتێ، سەر گێژە،... هتد. بێجگە لەوەش، کاردانەوەی جۆش و خرۆش دەتوانرێت ناوی ترس، ئەوین، قینەو تورەبوون بهێنرێت.

* گرنگی نەخۆشییە دەرونییەکان تا چ رادەیەکە؟

لە ناو جۆرەکانی ئەو نەخۆشیانەی کاریگەرییان لەسەر تەندروستی مرۆڤەکان دائەنێت، تێکچوونی دەرونی پێگەی گرنگی هەیە، بەسەختی دەتوانرێت بەرێژەی زۆری نەخۆشییە بچوکەکانی دەرونی پەی ببرێت، چونکە لەنێوان دژواری جۆش و خرۆش‌و کاردانەوەی کە لە هەر ژیانێکی ئاساییدا سەرهەڵدەدات و ئەو تێکچونانەی کەبەراستی دەمارین و ژیانی کەسی نەخۆش قەرەباڵغ و دەشێوێنێت، سنورێك نییە، لەو باوەڕەدان کەلە هەر(١٥) کەس لەساتێکی ژیانیدا گیرۆدەی شێوانی دەرونی دەبێت، ئەمڕۆ کە ٥٠٪ قەرەوێڵەی نەخۆشخانەکان لەجۆری بەشی دەرون پزیشکییە، هەڵبەت لەبەر گرنگی رۆژانەی کە زانستی پزیشکی بۆ منالآنی تا سازگار و بەساڵاچوان قایل دەبێت. بەڵام هەرچەند داواکاری چاودێری دەرون پزیشکی رۆژ لە دوای رۆژ زیاد دەکات(و ئەم داوایە بە مانای زۆر بوونی بە ژمارەی نەخۆشانی دەرونی نییە)، شێوازی نوێی چارەسەریش بە هەبونی لە دەرمانی بەهێزتر و کاریگەری خێراتر، بوەتە هۆی ئەوەی کەماوەی پێویست بۆ مانەوەی نەخۆش لە نەخۆشخانەدا کەم بێتەوە و تەنانەت هەندێ جار بگاتە ئاستی(سفر) وە لە هەمان کاتدا چۆنایەتی دەرمانیش لەجاران باشترە.

* نادروستبوونی دەرونی چییە؟

لەدێر زەمانەوە نادروستبوونی هەمان زاراوەی شێتییە یان بەواتایەکی تر ئەو کەسەبوە کە (اختیاری) لەدەست خۆیدا نەبێت. هەرچەند ئەم زاراوەیە لە دادگاکاندا مانای یاسایی هەیە، لە جیاتی ئەو زیاتر زاراوەی (نامەسئول) بەکاردەبەن(نابەرپرسیاری کارەکان لەبەر بێتوانایی لە ناسینەوەی چاك لە خراپ و

بێ توانایی لە خۆبەدەستەوە نەدان بە پاڵپێوەنەرەکان. زۆربەی ئەو پەرێشانە دەرونیانەی کەلە نەخۆشی دەرونی ئەوانە دودڵی نییە بەڵام دەبێت لە ژیانی مەدەنیدا پشتگیری بکرێن.

*** ئایا دەتوانرێت بە کەسێك ژن و مێردایەتی بکرێت لە خێزانیدا حاڵەتی شێتی هەیە؟**

بەڵێ، بە گشتی لەم بارەوە هیچ مەترسییەك نییە. لەوەی کە، کەسێك لە تاکەکانی خێزان ژن یان مێردی داهاتووی نەخۆشی دەرونی بێت یان... پێشتر نەخۆشی دەرونی هەبووە، بەسەر تەندروستی دەرونی کەسێك کە بیەوێت زەماوەند بکات، کاریگەری راستەوخۆی نییە.

*** ڕۆڵی ژیانی سێکسی لە تەندروستی دەرونیدا چییە؟**

ژیانی سێکسی یەکێکە لە بونیاد نەرە سەرەکییەکانی مرۆڤ و کاری گەریلەسەر جەستە و دەرونی دائەنێت گرنگی ڕۆڵی ژیانی سێکسی لە ژیانی کەسەکاندا لە کەسێك بۆ کەسێکی تر جیاوازە. تێکچوون لە رەفتاری سێکسیدا، ئیتر لەوەی ئاگایانەبێت، یان نائاگایانە، دەتوانێت سەرچاوەی سەر هەڵدانی تێکچونەکانی جۆش و خرۆشی دەرونی بێت. بەڵام پێچەوانەی کێشەکە راسترە، بەم مانایە کە تێکچوونی دەرونی سەرچاوەی تێکچوون لە ژیانی سێکسیدا بێت.

*** ئایا چالاکی زۆر لە ڕادە بەدەری سێکسی دەتوانێت سەرچاوەی تێکچوونی دەرونی بێت؟** نەخێر.

*** ئایا نەمانی ژیانی سێکسی پێدەچێت سەرچاوەی تێکچوونی دەرونی بێت؟** ناتوانرێت بوترێت نەمانی ژیانی سێکسی سەرچاوەی تێکچوونی کەسایەتییە دەرونی بێت. بەگشتی مرۆڤەکان پێویستیان بەژیانی ئاسایی سێکسیەو نەمانی ژیانی سێکسی بە شێوەیەکی گشتی لەبەر بوونی تێکچوونی جۆش و خرۆشییە و نەك هۆکاری ئەو.

١ـ هاوڕەگەزبازی چییە؟ Home sexually:

مەبەست لە زاراوەی هاورەگەز بازی (Home sexually)کشانی هەوەس(شەهوانی)ی کەسێکە بەرەو لای کەسێکی هاورەگەزی خۆی. ئیتر هۆی ئەم کشانە بەتەواوی بێت یان بەشی بێت لەم حاڵەتەدا. گۆڕانی هەوەس پەیوەندی عاشقانە، کوت و مت هاوشێوەی ئەو شتەیە کەلە پەیوەندی دوو رەگەزی یەکسانە. هەرچەند(تەحەمول)ی هاورەگەز بازی لە ژناندا لە هەموو لایەکەوە سادەترە.

*** ئایا هاورەگەز بازی نەخۆشییەکی بۆماوەییە؟**

نابێت لە روانگەی دروستی ئاماری یان بە هەڵسەنگاندنی کوێرانە بە رێو شوێنێکی دروست هەڵسەنگێرێت.

هاورەگەز بازی بە رواڵەت لە ناتەواو مانەوەی گەشەی چاکی هەوەسی(شەهوانی) کەسەوەیە(هەم لە رووی دەرونی و و هەم لە رووی جەستەیی)و دژواری لە قبولّ کردنی هەندیّ(مفهوم) لە دەوروبەری خۆشبەختی و وەرگرتنی نەفس و کەسایەتی.

هاورەگەز بازی ئاکامی هاوشێوە سازی(نادوستی کەسێکە بەو وێنانەی کە لە باوك دایکی خۆیەوە دەیبینێت و ئەنجامی خۆبواردن لە قبولّ کردنی بوونی جیاوازی نێوان دوو رەگەز و بەرهەمی ترسن لە خۆگرتن و ئونس بونە.

هەڵبەت دەبێت لەم نێوانەدا ئارەزوو بوونی بۆلای رەفتاری هاو رەگەز بازانە تێپەڕاندنی قۆناغی باڵغی وە لاوە ناوە و تێپەڕبوون کە ئاکامی کشانی سروشتی قۆناغی گۆڕانکاری(شەهوانی)ین و پێشتر لە ئایندەی، ئەو کەسە ئاگادار ناکاتەوە.

*** ئایا (Alcoholism)نەخۆشییەکی دەرونییە؟**

بەپێی ئەوەی لە کەسایەتی کەسی (Alcoholism) پێکهاتەی هۆکاری نەخۆشی پێشتر هەبووە یا نەبووە.

دەتوانرێت بە دوو جۆر(Alcoholism)ی جیاواز قایل بین، دەرون خەمۆك و تورەو شەڕانی کەسایەتی هەندێ لە(Alcoholism)ەکانی دەرون نەخۆش یان لادەرەو نیشانەی دیاری ئەم کەسانەش باڵغ بوونی نەگەییو، ئارەزوو و مەیلی بۆ لاسایی کردنەوەو پشت بەکەسانی تر بەستن، بێ توانایی لە(تحمول)ی ئەو شتانەی لێی قەدەغە کراون و پێویستی بە پەنابردن بە ژیانێکی خەیاڵی. خواردنەوەی(Alcohol) مەی ئا لەم جۆرە کەسانە، بێجگە لە رەفتاری هەڵقولاو لە دەرون خەمۆك و غەمگین هیچی تر نییە و نەخۆشی ئەوان قوڵتر لەوەیە کە بە واز هێنانی مەی خواردنەوە چارەسەر بکرێت. بەلام بە پێچەوانەوە کاتێ(Alcoholism)ڕەفتارێك بێت کە ئەو کەسە لە گروپی کۆمەلایەتی دیاری کراو وە دەست هێناوە، بە شێوازە ئاساییەکان وازلێهێچنانی مەی خواردنەوە بەکردەوە دەکرێت، کەسی مەیخۆر دوو خەسڵەتی گشتی و سەرەکی هەیە، گریدراو بەوەی کاریگەرێك، کە ڕەفتاری ئەو بەسەر خۆیی و کۆمەڵگادا، دای دەنێت. لەکەناری ئەو مەحکومیەتانەی، کە لەکۆنەوە ڕووبەڕووی کەسی(Alcoholism)بوەتەوە(دەرمانی مەدەنی، ترسنۆك، توانای ناسینەوەی نەبوو) و داخورانی ئەندامی(بەمۆم بوونی جگەر، تێکچوونی دەمارو گەدەیی و هتد...)و تێکچوونی دەرونی لەخۆگرتن بەمەیەوە(مەستی نەخۆش ئاسا، ورێنەی مەستی، وریچنەی درێژ خایەن، نەخۆشی پاناروایی، ئاونی مێشك، شێتی بوون هتد...)کە ئەمڕۆ بەچاکی ناسراون،هەنوکە کۆشش بۆئەوە دەکرێت،کەجیهانی تاکە کەسی و جۆری پەیوەندی لەهیزری کەسی(Alcoholism)باشتر بناسرێت و هەروەهاهۆکارەکانی دەرونی زەمینەسازی خۆگرتن بەمەی خواردنەوە بەرمەلا بکرێت.

بەلام بۆ ناسینەوەی(Alcoholism)،پەی بردن بەو هۆکارانە بەس نییە کە نەخۆش خەری کەسایەتیین، بەتایبەت لەخۆرئاوا بەو هەموو هۆکارە کۆمەلایەتی و فەرهەنگی راکێشەری کەس بۆ خواردنەوەی مەی(سونەتی کۆمەلایەتی، مەراسیمی ئاهەنگ گرتن، ریکلام، زۆری مەیخانەکان هتد....)

*** ئایا(موعتاد) ئەوانەی راهاتوون لەسەر ماددەی سڕکەرەکان نەخۆشی دەرونین؟**

دەتوانرێت بوترێت خۆ گرتن بە ماددە سڕکەرەکانەوە ئاماژە بە بوونی نارەحەتی گشتی و قوڵە، کە بە زۆری بەرۆکی ئەو کەسانە دەگرێت کەلە رووی دەرونی کەسایەتییەکی مەستیارییان هەیە. فراوانی خۆگرتن بە ماددە سڕکەرەکانەوە بوەتە هۆی ئەوەی دەوروبەری هۆکارەکانی دەرونی و کۆمەلایەتی و فەرهەنگی خوێنەری ماددە سڕکەرەکان زیاتر بخوێنرێتەوە، تا چۆنیەتی پەیدا بوون و گەشەی هەوەس بەرەو لای ماددە سڕکەرەکان بناسرێتەوە. لە روانگەی دەرون پزیشکییەوە، راهاتن لەسەر ماددە سڕکەرەکان دەتوانرێت لەزۆریەی شوێندا بە جۆرێك لەلادان و راکردن لە راستی بزانرێت بۆ پەنا گرتن لە جیهانی خەیاڵ. رەفتاری ئەوەی خوی بە ماددە سڕکەرەکانەوە گرتبێت لەم روەوە لادەرانەیە کە بۆ ئەو، ماددەی سڕکەر هۆکارێکە بۆ رازیکردنی بە یارمەتی حیلە گەری هەوەسی کەم و زۆر بەیان کراوە، بەبیّ ئەوەی پێویستی بە دوور بینی هەبێت لە نێوان ئەم جۆرە کەسە لادەرانە و لە پەنای ئەوانەوە، کەسانێك دەدۆزینەوە کە دەرونی خەمۆك یان دەرون پەرێشان. بە گشتی لەو باوەڕەدان کە هەرچەند بەکارهێنانی ماددەی سڕکەری بەهێز دەبێتە هۆی ئەوەی کەسی ساغ دووچاری سەرهەڵدانی خەیاڵ و گومان یان وڕێنە بێت، بەڵام پەیدا بوونی قۆناغ یان حاڵەتی دەرون پەرێشان پێویستی بوونی پێشینەی کەسایەتییەکی ئامادەی دەرون پەرێشانی دوایین شیکارییە.

کەدەتوارێت لە خۆگرتن بە ماددە سڕکەرەکانەوە بکرێت ئەوەیە کە راهاتووە لەسەر ئەو ماددانە رەفتارێك لە گەڕان و خۆکوژیدا هەیە، ئەویش لە ناو کۆمەڵگەیەك کە بە سەختی وزەی(تاقەتی (تەحەمولی) وێنەی مەرگی هەیە.

*** ئایاگۆڕانی شێوەی ژیان دەتوانێت سەرچاوەی نەخۆشی دەرونی بێت؟**

نەخێر بە خودی خۆی، بەڵام هەندیّ هەستیاری دەرونی، یان تێکچون لە کاری دەمار و گلاندەکانی ناوەوە لەوانەیە وەرگرتنی و کێشمە کێشی ئەو کەسە زۆر

بکات و مەستیار تری بکات لە ئەنجامدا بەسەر هەلدانی کاردانەوەی جۆش و خرۆشی لەبەرامبەر گۆرانی شێوەی ژیان بێتە گۆری، ئالەم حالەتەدا ئەم گۆرانە بە ئەندازەی بزێوی دەرونی و جەستەیی بەسەرتاکدا کاری گەری بەجێدێلێت.

*** ئایا پێدەچێت دوو گیانی و منداڵ بوونی سەرچاوەی نەخۆشی دەرونی بن؟**

بە دایك بوون(دوو گیانی منالّ و شیر پێدان) رووداوێکی بنچینەییە لە ژیانی ژندا. پێکەوە ژیانی ئەم قۆناغە بە بارودۆخی نوێی ئەو گۆرانکارییانەی لە کاری گلاندەکانی ناوەوە، سەرهەلدانی گرفت لە دوو گیانی و منالّ بوون و کارا بونی دوبارە و قبولّ بوونی کشانەکان لەوانەیە ببێتە هۆی سەرهەلدانی نارەحەتییە دەرونییەکان. ئەویش لەو ژنانەدا کە مێژووی تێکچوونی دەرونییان نەبووە. کۆمەلّەی ژیانی کانی دەرون پزیشکی بوون بە دایك، پێی دەوترێت دەرون پەریشانی منالچ بوون، دەرون خەمۆکی بە تایبەت لە قۆناغی دوگیانی و دەرون پەرێشانی زۆرتر پاش منداڵ بوون دەردەکەوێت.

*** دەروون پەرێشانی پاش منداڵ بوون چییە؟**

حالەتی(تەشویش) دلّە راوکێ یە کە بەشێك لە ژنان پاش منداڵ بوون گیرۆدەی دەبن

چارەسەری ئەم حالەتە دژوار نییە و ئەگەر ئەم(تەشویش) ودلّە راوکێیە مەرحەلەیەك لە گەشەی دەرون پەرێشانی درێژ خایەن نەبێت، لە ئەنجامدا چاك دەبێتەوە.

*** ئایا لەکاتی تورەبوون، یان بێ ئۆقرەیی و دلّتەنگی، دەبێت بە پزیشك بووترێت؟**

بەلّێ، گفتوگۆ لەگەلّ پزیشك بەهەر شێوەیەك دەبێتە هۆی ئارامی و سوکنایی، هەرچەند پزیشك هۆکاری ئەو کێشەیەش پەیدا نەکات. بەلام ئاگادار کردنەوەی

پزیشکە دەرونی باشترە، چونکە ئەوە کە دەتوانێت لە نیگەرانی کەس و نیشانە جەستەییەکانی نەخۆش، نیشانەکانی دڵتەنگییان دەرون پەرێشانی ئەگەری بناسێتەوە و چارەسەری دروستی بکات.

*** ئایا کاتێك کەسێك هەڕەشەی خۆکوشتنی دەکات، دەبێت هەڕەشەکەی بە هەند وەربگیرێت؟**

بەڵێ، نەخۆشەکان بە زۆری بڕیاری خۆ کوژی دەشارنەوە، بەڵام لەوانەیە بە رێکەوت ئەندێشەکانی خۆیان ئاشکرا بکەن. بڕیار بە ئەنجام دانی ئەوەی مەبەستیەتی، زۆر جار اە توانای روونی بڕیاردان توند ترە، کەواتە دەبێت ئا لەم حاڵەتەدا کێشەی زۆر گرنگ بەرەمەڵستی بکرێت. هەڵبەت مەتڵەب لە بارەی ئەو نەخۆشانە کە بەردەوام هەرەشەی خۆکوژی دەکەن جیاوازی هەیە. بەڵام ئالەم حاڵەتەشدا دەبێت بەرەنگاری بکرێت، هەرچەندە هەڕەشەی جۆر شانتاژ بنمایێد. بەهەر حاڵ چونکە نا ئومێدی کەسێك نیشان دەدات کە توانای چارەسەری کێشەکانی خۆی نییە و ناتوانێت بێجگە لە رێگەی جوێن و تورە بوون بە خۆیی و تەمێی خۆی یارمەتی بوێت.

*** خەوزڕان چییە؟**

بێ خەوی نەمانی هەموو یان بەشێکی خەوە و بەبێ خەوی سەرەتایی(خەولێکەوتن) بێ خەوی نیوە شەویان کۆتایی شەو دابەش دەبێت.

*** هۆکاری خەو زڕان چییە؟**

لە دیدگای ئەندامییەوە، هەر ناڕەحەتییەك ئازاری لەگەڵدا بێت، خەو دەشێوێنێت، ئیتر بە شێوەی راستەوخۆ، یان بە نا راستەوخۆ و لە رێی کاردانەوەی ئازار بۆ سەر دەرون. هۆکاری بەربڵاوترین جۆرەکانی خەو زڕانی دەرونی دەتوانێت، دڵە راوکێ، بێزاری و وەلولی یان نیگەرانی ژیان بە دەرون پەرێشانی بێت. بە نزیکی هەموو نەخۆشییە دەرونییەکان بە تێکچوونی خەویان

لەگەڵدایە هەندێ جار ئەم تێکچوونە تەنیا نیشانە بوونی نەخۆشی شاراوەی دەروونییە.

*** ئایا خەو زڕان دەتوانرێت بە دەرمان چارەسەر بکرێت؟**

دەرمانە خەو هێنەرەکان Hypnotic کە دەبنە هۆی خەوی دەستکرد هەروەها دەرمانە ئارام بەخشەکان Tranquilizer کە بەم کەم کردنەوەی دڵە راوکێ یارمەتی خەو لێکەوتن دەدات، زۆربەیان لە سەرەتای چارەسەری هەر نارەحەتییەکی دەروونی، نە تەنیا کاریگەریان بەڵکو سودمەندیشن، بەڵام چارەسەری راستەقینە ئەو کاتەیە، کە بە بڕینی ئەو دەرمانانە، کەسی نەخۆش بەشێوەی ئاسایی خەوی لێ بکەوێت بە واتایەکی تر تەنها چارەسەری نەخۆشی دەروونی یان ناسینی هۆکارەکانی ئەو کێشە دەروونیانەی کە خەو دەزڕێنن، چارەسەری راستەقینەی ئەو زڕانە.

*** ئایا ئەو کەسەی گیرۆدەی خەوزڕانە دەبێت بڕوات بۆ لای پزیشکی دەروونی؟**

گەر خەو زڕان پاش ماوەیەك لانەچوو، بەڵێ.

*** خەمۆکی چییە Depressive؟**

پێناسەیەکی کەسانی خەمۆك غەمبار و مەلول و دڵ تەنگ. چالاکی مێشك و جموجۆڵی کەسی خەمۆك و هەروەها هەستی حەزی کەم دەکات، نەخۆش بە خۆیدا دەڕواتە خوارەوە و دەڕوات بە ناو خۆیدا و هەست بە ماندوو بوون دەکات، چالاکی نییە توانا، کاری نییە، حەزی لە هیچ شتێك نییە، حەز ناکات بڕوات بۆ هیچ شوێنێك، حەز دەکات تەنیا بێت و کەس لەگەڵیدا نەبێت، بەکارەکانی راناگات بە خێرایی بەرەو خەو زڕان و کەم خواردن و لاوازی دەڕوات.

لە حاڵەتە پێشکەوتووەکاندا، نەخۆش هەموو ئومێدێك بۆ یارمەتی دان لەدەست دەدات و لەوانەیە خۆی بکوژێتەوە، دەست تێوەردانی خێرایی پزیشکی دەروونی

پێویستە تا جڵەوی پێشڕەوی نەخۆشی بگرێت و نەخۆشی بخاتە ژێر چاودێرییەوە ئەگەر چی لە نەخۆشخانەشدا بیخەوێنێت، دەبێت چارەیەك بۆ ئەو كارە ئەنجام بدات.

*** ئایا خەمۆكی جۆری جیاوازی هەیە؟**

بەڵێ، سێ جۆری سەرەكی خەمۆكی بە گشتی لە یەك جیا دەكەنەوە :

خەمۆكی كاردانەوەی لە شۆك(صدمه)ی جۆش و خرۆش(مەرگی دایك و باوك) لە كەسانی هەستیار دەردەكەوێت، خەمۆكی دەرون خەمۆك كە نیشانەی تێكشكانی توانای بەرگری نەخۆشە، خەمۆكی مالیخولیایی كەهەتا بڵێی مەترسیدارە. هەندێ جار خەمۆكی نیشانەی دەرون پەرێشانی یان نەخۆشی ئەندامییە(بۆ نمونە شێر پەنجەی مێشك).

بەهەرحاڵ هەرجۆرە نەخۆشییەك دەبێت لە ژێر راپرسی پزیشك یان پزیشكی دەرونی چارەسەر بكرێت.

*** خەمۆكی دەماری چییە؟**

زاراوەیەكی گشتییە بە بێ مانای دەرون پزیشكی تایبەت كە بە زۆری بۆ بەیانی حاڵەتی ناجێگیر، تورەبوون، هەڵچوون و تێكچوونی جۆش و خرۆشی نۆرەیی بەكاردەهێنرێت، كەمتر بە مانای خەمۆكی و غەمبارییە.

*** ئایا پێدەچێت گوشاری كار مرۆڤ(شێت) یان بە خەمۆكی دەمار گیرۆ دەبێت؟**

كاری زۆر و گرژی و ئاڵۆزی دەماری دەتوانێت بێتە هۆی ماندوو بوونی جەستەیی و دەرونی چ بكات بە(خەمۆكی دەماری)، بەڵام هەرگیز نابێتە هۆی خەمۆكی یان شێتی. كاری زۆر زۆرتر وەكو خەسڵەتێك بژمێردرێت.

هەندێ جار كاری زۆر جۆری دروست كردن و كاری بەرگری كردن و ئالەم كاتەدا دەبێت خەمۆكی ئاكامی رووخان یان نا كامی لە كار بزانێت.

*** ئایا پێدەچێت کارەسات یان بێ ئومێدی توند ببێت هۆی شێتی؟**

کارەسات لەوانە بێتە هۆی خەمۆکی کاردانەوەیی کەم یا زۆر توند، بەڵام ناتوانێت سەرچاوەی نەخۆشی بەردەوامی دەرونی بێت، مەگەر ئەوەی زەمینەی پێشتر بوونی هەبێت.

*** چارەسەری خەمۆکی چییە؟**

کاردانەوەی خەمۆکی کاردانەوەیی و دەرون خەمۆك لەبەرامبەر چارەسەری کیمیاوی ئێش شکێن و دژی دڵە راوکێ لەگەڵ بەبەکارهێنانی بەبڕی کەمی دەرمانی دژە خەمۆکی (Anti depressant) ئەنجامی باشی هەیە. بەڵام گرنگترین لەلایەن چارەسەر، لایەنی چارەسەری دەروونییە. خەمۆکی پێشکەوتووتر(مالیخولی) لەگەڵ جۆرەکانی تری خەمۆکی دەرون پەرێشانی پێویستی نەواندنی نەخۆش و چارەسەر بە کەڵك وەرگرتن لە دەرمانی دژە خەمۆکی و ئێش شکێن کاریگەری لەسەر دەمارەکانە. بە گشتی ئەم جۆرە چارەسەر کردنە زۆر خێرا کاریگەری دەبێت و تەنیا کاتێ چارەسەری شۆکی کارەبایی بەکاردێنن کەیان چارەسەر بە دەرمان کاریگەر نەبێت، یان بە هۆکاری پزیشکی دەتوانرێت دەرمانی دژەخەمۆکی بەکاربهێنرێت.مەترسی زۆری خەمۆکی بریتییە لەخۆکوژی،دەبێت هەمیشە مەترسی خۆکوژی لەبەرچاو بگیرێت، ئیتر نەخۆشی بڕیاری وای دابێت یان نەیدابێت،خەمۆکی پێشکەوتوو هەمیشەپێویستی بەچاودێری توندهەیە لەنەخۆشخانەدا بەشێوەیەکی گشتی چارەسەری ماوەکەمی خەمۆکی روزایەت بەخشە.

٢ـ توڕەیی و شەڕەنگێزی

*** زاراوەی شەرەنگێز مانای چییە؟**

لەلاشەی مرۆڤدا (Function)ی ژیانی ودەرونی تایبەت هەیە کە توانای ئەوەی دەداتێ تا لەبەرامبەر شەرەنگێزی دەرەکی لە خۆی بەرگری بکات.

توڕەیی لەوانەیشە جەستەیی بێت، وەکو سەرما یا گەرمای توند، یان دەرونی، وەکو هەست کردن بە مەترسی. کاردانەوەی لاشە لەبەرامبەر توڕەیی و شەرەنگێزی (سازگاری) ناو دەنێت.

*** رۆڵی دروستبوونی توڕەیی و شەرەنگێزی لە تەندروستی مرۆڤدا چییە؟**

هەندێ لە کاردانەوەکانی لاشە لە بەرامبەردا، بۆ تەندروستی مرۆڤ پێویستە. لەوانە بەرگری وەرگرتن لە بەرامبەر هەندێ نەخۆشی، ئیتر لە کاتی پێدانی ڤاکسینی (ئیفلیجی منداڵ) بەگری ئەو دروستبوونەو ئەو کارەی دروستی دەکات کە دروست کەری کاردانەوەی حەساسیەتە (ئەو حەساسیەتەی کە ئەوەندە ئازاردەرە) کاتی نەخۆشی جەستەیی (ئەندامی)یش گلاندی سەر گورچیلە بۆ یارمەتی لاشە و شەڕ کردن لەگەڵ نەخۆشی هۆرمۆنێك دەڕژێت، دروست وەکو پزیشکێك دەرمانی پێدەدات.

*** نەخۆشی سازگارانە چییە؟**

نەخۆشییەکە لە دەست خۆشی بەردەوام بەکاردانەوەی درێژ خایەن.

*** نێوان دروستبوونی توڕەیی و ئەوەندەی نەخۆشی دەرونی تەنها ناو دەبرێت، چ پەیوەندیەك هەیە؟**

زۆربەی زۆری پزیشککاران تێکچوونی دەرون تەنی، بەئاکامی ئەندامی کێشمە کێشی درێژ خایەنی دەرونی و جۆش و خرۆشی دەزانن نەخۆشییەکانی بەرز بونەوەی گوشاری خوێن، پرکاری سایرۆید و برینی گەدە و دوانزە گرێ لەم گروپەن.

نەخۆشی تری وەکو رۆماتیزم، هەوکردنی ریخۆڵەو گەورە و حەساسیەت ئاکامی ناتەواوی چالاکی دەستکاری سازگاریە.

سڕکردن و بێهۆشکردن (بەنج)

*** لێکۆڵینەوە و ئاگادار بوونەوە لە مێژینەی نەخۆش پێش بەنج کردن چییە؟**

پسپۆڕی بێهۆشی مێژینەی نەخۆش پەیدا دەکات، شیکاری ئەنجام درا و دەپشکنرێت و لێ دەکۆڵێتەوە و هەندێ جار داوای شیکاری زیاتر دەکات و بەلە چاو گرتنی ئەم کۆمەڵە زانیاریانە، بڕیاردەدات کە چ جۆرە بێهۆشی دەبێت لەبارەی نەخۆشەوە بەکاربهێنێت.

*** چارەسەری سڕکردن کامەیە؟**

پێدانی دەرمانی خەوهێنەر ئێش شکێنە پێش بێهۆش کردن تاکو نەخۆش دڵە راوکێی نەبێت و دەرمانی بەنج باشتر وەربگرێت.

*** پێدانی بەنج چییە؟**

قۆناغی سەرەکی بەنج کردنە پێدانی بە هۆی تێکردنی ماددەی بێهۆشی بێ ئازار و بە بێ نارەحەتی ناو خوێن هێنەرەکان.

*** بەکارهاتوترین جۆرەکانی بێهۆشی و سڕکردن کامانەن؟**

بێهۆشی گشتی، سڕکەری (پریدورال)، سڕکردنی ناوستونی بڕبڕەکان، سڕکردنی(موضوعي) یان(سطحی).

*** بەنجی ناو ستونی بڕبڕەکان چییە؟**

ئەم شێوازە بە زۆری بۆ نەشتەرگەری ئەندامەکانی خوارەوەی لاشە بەکاردێت بۆ ئەم مەبەستە لە کەناڵی(نخاعی) نۆڤوکائین(یان هاوشێوەکانی) دەکرێتەوە ناو لەشەوە. ئەو بەشەی لاشەکە دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت سڕ دەبێت بەڵام نەخۆش ئاگای لە خۆیەتی. بە زۆری ئەم جۆرە سڕکردنە بە پێدانی دەرمانی

خەوهێنەر لە رێگەی خوێن هێنەرەوە هاوکات دەبێت و نەخۆش لە کاتی نەشتەرگەریدا لە خەودایە.

*** سڕکردن پریدوران چییە؟**

ئەم سڕکردنە هەروەك سڕکردنی ستونی برِبڕەکانە: ماددەی بێهۆش کەر لە ناوچەی دەرەوەی دەمار یان دەمارێك پێدەدرێت کە دەیانەوێت سڕی بکەن. بەم پێیە بەم شێوەیە دەتوانرێت ناوچەیەکی تەواو هەڵبژێرێت کە دەبێت لە خەودا بێت. ئەم جۆرە سڕ کردنە بە زۆری بۆ منالّ بوون بەکاردێت.

*** سڕکردنی (سەتحی) چییە؟**

دەرمانی سڕ کەر ڕاستەوخۆ دەڕژێنە هەندێ ناوپۆش وەکو ناو دەم، لوت(بە، لۆکە یان شلە) (پژێن).

*** سڕکردنی(مەوزوعی) چییە؟**

لیدوکاین دەرمانێکی سڕکەرە، کە لەم جۆرە سڕکردنانە بە زۆری سوودی لێ وەردەگیرێت و لە ناوچەی دەماری پەیوەند بەو بەشەی لاشە کە پێی دەدەن دەبێت سڕ بکرێت، بە داخەوە کاریگەری مەوزوعی کەم دەخایەنێت.

*** لە بێهۆشیدا لە چ گازێك کەڵك وەردەگیرێت؟**

پروتوکسیا و ئۆزۆن و هالوسان.

*** ئایا ئەم گازانە بۆنیان ناخۆشە؟**

نەخێر.

*** ئایا پێش نەشتەرگەری نەخۆش بە تەواوی لە خەودایە؟**

بەڵێ، نەشتەرگەر هیچ کات پێش بێهۆشی یان سڕکردنی تەواو کاری نەشتەرگەری دەست پێناکەن.

*** ئایا نەخۆش دەتوانێ جۆری بێهۆشی یان ماددەی سڕکەر هەڵبژێرێت؟**

نەخێر، باشترین کەس بۆ هەڵبژاردنی ماددەکان بۆ نەشتەرگەری، نەشتەرگەرو پسپۆڕی تایبەت بە بێهۆشییە.

*** ئایا مرۆڤ لە کاتی بێ هۆشیدا بێئەوەی بە خۆی بزانێت نهێنی دەدرکێنێت؟**

نەخێر، ئەوە یەك باوەڕی پوچەڵە.

*** بێهۆشی تا چەند بەردەوام دەبێت؟**

بێهۆشی بەبێ ئەوەی هیچ کێشەیەك دروست بکات تا چەندین کاتژمێر درێژە دەکێشێت(١٠تا ١٢ کاتژمێر)

*** تێکردنی لولە بۆ ناو بۆری هەوا چییە؟**

شێوازێکی تەواوکەرە بۆ کۆنترۆڵ کردنی تەواوی هەناسەدان و(٢O) وەرگرتنی نەخۆش و هەروەها کاری دووەمی بۆ رێگرتن لە رێرەوی هەڵە(هەڵمژینی شلەکانی رشانەوە) بەم مەبەستە، هەرکە نەخۆش خەوی لێکەوت، لولەیەکی پلاستیکی لە رێی دەم یان لوتەوە لە بۆری هەناسەدا دەنێت.

*** ئایا پێ دەچێت، کاریگەری ماددەی بێ هۆشکەر یان سڕکەر پێش کۆتایی نەشتەرگەری نەمێنێت؟**

نەخێر، پسپۆڕی بێ هۆشی هەموو کات دەزانێت چ کاتێك بڕێکی زۆرتر لەو بڕەی پێشو لەو ماددانە(تەزریق) بکات.

*** نەخۆش پاش نەشتەرگەری کەی دێتەوە هۆشی خۆی؟**

ماوەی خەو بەستراوە بەبڕی دەرمانی سڕ کەر یان بێ هۆش کەر پێدراوە و هەروەها جۆری بەنجەکەش.

*** بێ خەم ترین بێهۆشی یان سڕ کردن کامەیە؟**

ئەمڕۆ کە هیچ کام لە جۆرەکانی بێ هۆشیو سڕکردن ئەگەر بە ڕێکو پێکی بەکارببرێت، مەترسی نییە. ڕووداوو کارەسات لە بەنجەوە زۆر کەمە.

*** ئایا منداڵنیش ئەوەندەی گەورە ساڵان(تەحمول)ی بەنج دەکەن؟**

بەڵێ، منداڵ زۆر بە باشی تەحمولی بەنج دەکەن.

*** ئایا بە درێژایی نەشتەرگەری پسپۆڕی بێ هۆشی بەرپرسیارە لە باری گشتی نەخۆش؟**

بەڵێ، پسپۆڕی بێ هۆش تەنها چاودێری هەناسە، نەخۆش نییە، بەڵکو، لێدانی دڵ، باری دڵ و پاڵە ئەستۆی خوێنیش کۆنترۆڵ دەکات. پسپۆڕی بێ هۆشی، بەردەوام نەشتەرگەر لەباری گشتی نەخۆش ئاگادار دەکاتەوە.

*** ئایا دەبێت بۆ بێ هۆشی کۆئەندامی هەرس بەتاڵ بێت؟**

بەڵێ، زۆر گرنگی هەیە کەنەخۆش بەسکی بەتاڵ خەوی لێ بکەوێت (دەبێت ٦کاتژمێر پێش بێ هۆشی هیچ نەخوات) ئەگەربێهۆشی حاڵەتێکی پەلەی هەبێت و نەخۆشیش پێشتر خواردنی خواردبێت، پسپۆڕی بێ هۆشی ناچار دەبێت بە ئاگاداری تەواو نەشتەرگەری بکات.

*** ئایا دەبێت پسپۆڕی بێ هۆشی ئاگادار بکرێتەوە لەوەی کە مێژنیەی کاردانەوەی لە بەرامبەر بێ هۆشی یا سڕ کردن هەبێت؟**

بەڵێ بە دڵنیاییەوە، پسپۆڕی بێ هۆشی دەبێت لە هەموو مێژینەی نەخۆش ئاگادار بێت و پاشان لەبارەی جۆری بێ هۆشی بڕیار بدات.

نەخۆشی هەودارەكان

(INFECTIOUS DISEASE):

*** هۆكارەكانی ئەم نەخۆشیانە كامانەن؟**

زاراوەی نەخۆشییە هەودارەكان ژمارەیەكی هێجگار لەو نەخۆشیانە دەگرێتەوە كەریشەی میكرۆبییان هەیە(تایفۆید، نیۆمۆنایت، دیفتریا) یان ڤایرۆسی(سورێژە، ملە خڕە، ئیفلیجی منالّ).

***بڵاوبوونەوەی نەخۆشی هەوكەرەكان چۆنە؟**

لە رێی بەریەك كەوتنی راستەوخۆ، هەواو خۆراكو ئاوی پیس هەروەها لە رێی فاكتەری گوێزەرەوە وەكو مێشولە، ئەسپێ و گەنە.

*** ئایا وەڵام دانەوەی ڤایرۆس و میكرۆب بە ئەنتی بایوتیك و كیمیا دەرمانی یەكسانە؟**

نەخێر، ئەنتی بایوتییەكان یا فاكتەرە كیمیاویەكان زۆربەی بەكتریاكان دەكوژن یا لە چالاكیان دەخەن، بەڵام كاریگەریان لەسەر ڤایرۆسەكان نییە، لەم رووەوە ڤاكسیناسیۆن و بەرگری سازی ناچالاك لە خۆپاراستن لە نەخۆشییە ڤایرۆسییەكان گرنگی زۆری هەیە.

*** ئایا توش بوون بە نەخۆشی هەودار دەبێتە هۆی ئەوە كە مرۆڤ جارێكی تر لەبەرامبەر نەخۆشیدا بەرگری پەیدا بكات؟**

هەمو كات، نەخێر، ئیفلیجی منالّ، ئاوڵە، سورێژە... هتد. ئەم بەرگرییە وەردەگرن بەڵام نەخۆشی تریش لەوانەیە زۆرجار یەك كەس توشی بێت وەكو(Common cold) سەرما خواردنی ئاسایی و گریپ.

١ـ هەلامەت Coryza :

***چۆن توشی هەلامەت دەبین؟**

لە رێگەی تێوەگلانی راستەوخۆ لە کاتی کۆکە و پـژمین و هـەر جـۆرە بەریـەك کەوتنێك لەگەلّ کەسی توش بودا.

*** ئەو هۆکارانەی مرۆۋ ئامادە دەکات بۆ هەلامەت کامانەن؟**

حالّەتی گشتی ناپەسەند گەورە بوون یا هەوکردنی هەردوو لەوزەکان (لوزەتێن) هەر جۆرە نەخۆشی یان نارەحەتی پەردەی ناوپۆشی بەشی سەرەوەی کۆئەنـدامی هەناسەدان حەساسیەتی لوت و قورگ لە ئەنجامی کەم بوونـەوەی توانـای بـەرگری سازی(مەوضوعی) لەش.

*** ئایـا خـواردنی برێکـی زۆر ڤیتـامین C یـان میـوەی تـازە بـۆ هەلامـەت باشە؟**

زۆر کەس لەو بـاوەڕەدان، بـەلام زۆربـەی پزیـشکان بڕوایان بـە کاریگـەری ئـەم دەرمانە نییە.

*** ئایا ئەنتی بایوتیك لە چارەسەری هەلامەتدا کاریگەری هەیە؟**

نەخێر، ئەنتی بایوتیك نەتەنها کاریگەری بۆ ئەم نەخۆشییە نییە بەلّکو دەبێتـە هۆی ئەوەی نەخۆش حەساسیەتی بە ئەنتی بایوتیك پەیدا بکات جا لەبەر ئەوە لـە کاتی تووش بوون بە نەخۆشی تر یان توندترە، ئەنتی باوتیکەکان، بێ سود دەبن.

٢ـ گریپ

* گریپ چییە؟

گریپ جۆرێکی نەخۆشی هەوداری ڤایرۆسی(ئینتقالی)یە، کە دەبێتە هۆی گیـان داهێـزران(Prostration) تـا، کۆکـە، ئـاوی لـوت بـەربوون و هـەو کردنـی بەشـی

سەرەوەی کۆئەندامی هەناسەدان. ژمارەی ڤایرۆسەکان بەدی هێنەری گریپی زۆرە کە جۆری A و b ناودارترینیانە.

*** ڕێگەی ڕێگرتن لە گریپ چییە؟**

ئەمڕۆ کە ڤاکسین لەو ڤایرۆسە دروست دەکەن کەلە کاتی (Epidemic) بڵاوبوونەوەی لە ناوچەیەکدا کە دەبێتە هۆی ئەو نەخۆشییە. جا لەبەر ئەوە ئەو ڤاکسینەی دەبێتە هۆی ئەوەی بەرگری لە مرۆڤ بکات لەو ڤایرۆسە دروست دەکرێت. کوتانی بە ڤاکسین کارێکی بە تەواوی دروستە چونکە هەرچەندە مەترسی هەوکردنی ڤایرۆسی لەناو نابات بەڵام زۆر کەمی دەکاتەوە. هەڵبەت ئەم ڤاکسینە مرۆڤ ناپارێزێت لە بڵاوبوونەوەی (Epidemic)ی گریپی لە جۆرێکی تر لە ڤایرۆس هۆکارەکەی بێت، چونکە کاریگەری لەسەر ئەو ڤایرۆسە نابێت.

*** چ کەسانێك دەبێت ڤاکسین دژە گریپ بوەشێنن؟**

بەساڵاچوان و ئەو کەسانەی لە ژێر چارەسەری دوور و درێژن و توانای بەرگریان لە بەرامبەر میکرۆبدا کەم بوەتەوە.

نەخۆشیەکانی وەك(Common cold)و قورگ ئێشە و بە شێوەیەکی گشتی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی سەرەوە هەناسەدان (Upper.R.T.) کە بە ڤایرۆس توشی هەوکردن دەبن بەتایبەت (Common cold) نابێت ماددەی Acetyl salicylic بە نەخۆش بدرێت چونکە لەوانەیە تووشی (Ray Syndrome ــ وەرگێڕ) بێت.

*** قۆناغی شاراوە (Incubation Period)ی گریپ چەندە؟** لە یەك ڕۆژەوە تا ٣ ڕۆژ.

*** ئایا هۆکارێك بۆ ناسینەوەی گریپ هەیە؟**

بەڵێ دەتوانرێ لە ڕووی هەندێ کاردانەوەی بەرگیرکردن، ئەم نەخۆشییە بناسرێتەوە.

*** چارەسەری گريپ چۆنە؟**

چارەسەری گريپ هەروەكو هەڵامەتە: ئێش شكێن و سپرای لوت، پشوو پارێز. هەروەها دەبێت وەكو نەخۆشييە هەودارەكانی تر خواردنەوەی بڕێكی زۆرتر شلەمەنی بخواتەوە.

٣ـ ئاوڵەی مريشك Chicken pox:

*** ئاوڵەی مريشك چييە؟**

نەخۆشييەكی بێ مەترسی ڤايرۆسيە. بەڵام زۆر(سارييە) و بەشێوەيەكی گشتی لە منالاندا دەردەكەوێت نەوجەوانان و گەورە ساڵان كەمتر گيرۆدەی دەبن.

*** ئايا دەتوانرێ لەم نەخۆشيە رێگری بكرێت؟**

بە گشتی لە رێگەی بەريەك كەوتنی راستەوخۆ ئەم نەخۆشييە زۆر زوو دەگوێزرێتەوە تا ئەو جێيەی جياكردنەوەی منالان لە تاكەكانی تری خێزان كاريگەری لە تووش بوونی گشتگيری نابێت.

*** قۆناغی شاراوە (Incubation period) ئاوڵەی مريشك چەندە؟** ١٤ رۆژ

*** ئايا توێكڵەكان نەخۆشی دەگوێزنەوە؟** زۆر كەم

*** ئايا نەخۆشی، خورانی لەگەڵدايە؟**

بەڵێ، بەڵام خوران بە گشتی كەمە. دەبێت نەهێڵرێت منالْ خۆی بخورێنێت. چونكە خوران لەوانەيە ببێتە هۆی ئەوەی شوێنی برينەكە لەناو نەچێت.

*** ئايا دەبێت منالی تووش بوو جيا بكرێتەوە؟**

رێگرتن لە تووشبوونی برا و خوشكانی نەخۆش لەو ماڵەدا هەرگيز ناكرێت، جا باشتر وايە هەموو ئەو منالانە لەمناڵييەوە ئەو نەخۆشيە بگرن.

*** بە گشتی چارەسەری ئەم نەخۆشییە چۆنە؟**

بەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیك بێ سوودە. پشوودانی تەواو تا نەمانی تا، بەکارهێنانی گیراوەکانی دژی هەوکردن لە شێوەی(موضوعي)، خوران ناهێڵێت دەبێت بنەمای تەندروستی خۆراك رەچاو بکرێت.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە ئاکامی خراپی هەیە؟**

ئاکامی خراپی نەخۆشی دەگمەنە.

*** ئایا جێگەی برینی ئاوڵەی مریشك بۆهەمیشە دەمێنێتەوە؟**

ئەگەر منالٚ زۆر خۆی بخورێنێت یان پێست هەو بکات، لەوانەیە جێگەی برین لانەچێت.

*** بە زۆری ئەوانەی زونا دەگرن کێن؟**

زونا بە زۆری نەخۆشی ئەو گەورە ساڵانەیە، کە مێژینەی تووش بوون بە ئاوڵەی مریشکیان هەبووە.

*** چارەسەری چۆنە؟**

زونا دەرمانێکی تایبەتی نییە وهیچ دەرمانێك کارناکاتە سەر ڤایرۆس تەنیا نیشانەی نەخۆشی چارەسەر دەکرێت.

*** Herpes simplex چییە؟**

نەخۆشیەکی ڤایرۆسییە، (ساری) و چەند بارە بوەوە کە زیان بە پێست یان کۆئەندامی دەمار دەگەیەنێت.

*** رێگەی خۆپاراستن لە Herpes simplex کامانەن؟**

ڤاکسینی دژی ئەم نەخۆشییە هەیە، بەلاٚم لە کارابوونی ئەم ڤاکسینە جێگەی باسە.

*** Herpes simplex چۆن دەگوازرێتەوە؟**

بە زۆری لە ڕێگەی پەیوەندی ڕاستەوخۆوە.

*** ڕواڵەتی چۆنە؟**

Herpes بریتییە لەڕۆچوونی پێستیی، لەوانەیە زیپکەی پڕ لەشی تەنك بە ئەندازەی نوکیدەموسێکی گەورەی پەنگخواردو لەنێوان خەرمانێکی ڕەنگ سوردا.

***چارەسەری Herpes چۆنە؟**

Herpesی کۆگیر، دەرمانێکی تایبەتی ناوێت بۆ چارەسەری Herpes ی چاو ئەنتی باوتیك دەدرێت ئەگەر Herpes بێتەوە (Relapse–وەرگیڕ) ڤاکسین بەکاردەهێنرێت.

٤ـ دڕکە و مێکوتە:

*** ئەم نەخۆشییە بە زۆری لە چ تەمەنێکدا دەردەکەوێت؟**

زۆرتر لە قۆناغی منداڵ و نەوجەوانی، بەڵام ئەم نەخۆشییە بە پێچەوانەی نەخۆشییە هەوداره‌کانی ترەوە لە گەورە ساڵانیشدا بە ڕێژەیەکی کەم بەربڵاوە.

*** ئایا نەخۆشی (Epidemic)ی دەبێت؟**

بەڵێ بە گشتی هەر سێ ساڵ تا حەوت ساڵ یەکجار بەڵام تووش بوونی تاکە کەسی بە سورێژەی ئەڵمانی دەتوانرێت هەمیشە بەرچاوبکەوێت.

*** نیشانەکانی دڕکە و مێکوتە چییە؟**

سەرەتای ئەم نەخۆشییە هەروەکو هەڵامەتی سادە لەگەڵ (تا)، پاشان زیپکە لە ڕومەت دەردەکەوێت و لە (٢٤–٤٨) کاتژمێر بەرەو بەشەکانی تری جەستەی نەخۆش بڵاودەبێتەوە زیبکە لە شێوەی پەڵەی بچوك ولەیەك جیاوازن ئەو نیشانانە بە گشتی بە گەورە بوونی لیمفە گلاندەکانی مل هاوکات دەبێت.

*** ئايا پێدەچێت Rubellaبە هەڵە بە نەخۆشی تر بزانێت؟**

بەڵێ، ئەم نەخۆشييە بە زۆری لە سورێژە يان مخملك تێكەڵ دەكرێت.

*** نەخۆش تاكەی درێژە دەكێشێت؟**

بە شێوەيەكی گشتی لە رۆژی پێش دەركەوتنی زيپكە تا ٣-٤ رۆژی دواتر.

*** ژنی دوو گيانی تووش بوو بە Rubella چی بكات باشە؟**

دەبێت بڕوات بۆلای پزيشك. پزيشك پاش شيكاری بڕێك لە (Immunoglobulin)ی تايبەتی (Rubella)ی ناو خوێنی نەخۆش جۆری چارەسەر دياری دەكات.

*** ئايا لەكاتی تووش بوونی دايك بە (Rubella) لە قۆناغی دووگيانيدا، پزيشك دەتوانێ پێش لە دايك بوونی منداڵ پێشبينی بكات كەمنداڵ نائاسايی دەبێت؟**

نەخێر. [1]

٥ـ سورێژە Measles

*** سورێژە Measlesچييە؟**

نەخۆشييەكی (تا)داری ڤايرۆسييە.

ئايا منداڵ كە پێشتر سورێژەی تووش بووبێت ديسان دەتوانێت لە كاتی تووش بوونی يەكێك لە براو خوشكەكانی خۆی تووشی ئەم نەخۆشييە بێتەوە؟ نەخێر.

*** قۆناغی شاراوەی سەورێژە چييە؟**

لە نێوان ١٠- ١١رۆژە.

*** ئايا دەتوارێت پێش دەركەوتنی زيپكەكان بزانرێت منداڵ تووشی**

---

[1] هەرچەندە بەسۆنۆگرافی تاڕادەيەكی باش دەردەكەوێت، بەلام كەمتر بۆ Rubella

سوریێژە بووە؟

بەڵێ، چەند رۆژێك پێش زیپكەكان، پەڵەی تایبەت(نیشانەی كۆپلیك)، ئەم نیشانە نامێنێتەوە و لە رۆژی دووەمی دەركەوتنی زیپكەكان نامێنێت.

*** ناوچەی دەركەوتنی سوریێژە كوێیە؟**

پشتی گوێ و روومەت و تەوێڵ. پاشان بەرەو بەشەكانی تری لاشە دەگوێزرێتەوە و بڵاودەبێتەوە.

هەمیشە دایك لەرێگەی Sono graphyیەوە دەتوانێت بزانێت منداڵەكەی ئاساییە یان نا (وەرگێر).

***چارەسەری سوریێژە چۆنە؟**

پشووی تەواو، خواردنی سووك، بەكارهێنانی برێكی باشی شلەمەنی هەوای نوێ، كۆمپرێسی سارد و شێدار، كەمێك Aspirin بۆ (تا) و ئارامكەرەوەی كۆكە (دەرمانی ماڵەوە –ئاوی لیمۆ تێكەڵ بەهەنگوین (وەرگێر)

*** ئایا سوود لە ئەنتی بایۆتیك وەردەگیرێت؟**

تەنیا لە كاتی دەركەوتنی complication واتە خراپ لێكردنی نەخۆش.

***ئایالەكاتی دەركەوتنیسوریێژە هەموكات دەبێت منداڵ ببرێتە لای پزیشك؟**

بەڵێ پزیشك دەبێت دەرمان بدات و پیس لێكردنی ئەگەریی، نەخۆش لە كاتی خۆی بناسرێتەوە.

*** دوا بەدوای سوریێژە منداڵ كەی دەتوانێت بڕوات بۆ خوێندنگا؟**

لە سنوری ١٠ بۆ ١٥ رۆژ، بە مەرجی ئەوەی خراپی لێ نەكردبێت.

*** ئایا بۆ ژنانی دوو گیانی تووش بوو بەم نەخۆشییە مەترسیدارە؟**

نەخێر.

٦ـ ملەخرە Mump :

*** چارەسەری ئاسایی Mumpچییە؟**

پشوی تەواو Aspirin. نەخۆشی چارەسەرێکی تایبەتی نییە.

*** ئایا دەبێت کاتی نەخۆشی رژێمێکی خۆراکی تایبەت رەچاو بکرێت؟**

دەبێت پارێز لە خواردنی میوە، شلەی ترشی دارو هەروەها ئەو خواردنانەی پێویستیان بە جوینێکی زۆر هەیە.

*** منالّ کەی دەتوانێت بروات بۆ خوێندنگا؟**

هەرکە (تا)و ئاوسانی گلاندی پشتی گوێ کەم بوویەوە، منالّ دەتوانێت لە پشوویماڵەوە هەستێتەوە و یەك، یا دوو رۆژ دواتر بروات بۆ خوێندنگا ؟

*** ئەگەر هەردوو گونەکان زیانیان بەربکەوێت هەروا دەبێت؟**

تەنیا رێژەیەکی هەتا بلّێی کەم لەم نەخۆشانە لە توانای سێکسی دەکەون.

*** ئاکامی ئەگەری تری نەخۆشی کامانەن؟**

هەو کردنی مێشك، Meningitis و هەوکردنی پەنکریاس لە ئاکامە دەگمەنەکانی ئەم نەخۆشیەن، کە بە کردار هەمیشە بێ زیان بوە و لە چەند رۆژێکدا چاك بوەتەوە.

٧ـ ئیفلیجی منداڵان PLEOMYLITIS

*** رێگەی خۆ پاراستن چییە؟**

سوود وەرگرتن لە ڤاکسینی ئیفلیجی منالّ بە تۆبزی. ڤاکسین دوو جۆرە، دەرزی و کەلە ڤایرۆسی نا چالاکەوە وەرگیراوە و ڤاکسینی خۆراکی کە لە ڤایرۆسی زیندوەوە بەرگریدانی دوو تا ٤ هەفتە پاش لێدانی ڤاکسین بە دەست دێت.

*** تووش بوون بە ئیفلیجی چۆن دەبێت؟**

لە ڕێگەی پەیوەندی راستەوخۆ. بڵاوبوونەوەی لە ڕێگەی هەواو کۆئەندامی هەرس، هەروەها لەوانەیە لە ڕێگەی ئاو یان شیری پیسەوە بڵاوبێتەوە، بەڵام ئەم حاڵەتە زۆر دەگمەنە. (لەڕێگەی لیکی نەخۆشەوە ـ وەرگێڕ)

*** ئایا بە کلۆر تێکردنی ئاوی خواردنەوە ئەگەری بڵاوبوونەوە کەم دەکاتەوە؟** بەڵێ، تا رادەیەك.

*** لە چ کاتێکدا نەخۆش، نەخۆشی بڵاودەکاتەوە؟**

لە کۆتایی قۆناغی شاراوە Incubation Period)(و لە هەفتەی یەکەمی قۆناغی کتوپڕ (حاد)ی نەخۆشی.

*** ئایا ڤایرۆس لە لوت و قورگی نەخۆشدا هەیە؟**

بەڵێ لەوانەیە ٦–٨ هەفتە و تەنانەت تا چەند مانگ پاش دەرکەوتنی نیشانە، لە پاشەڕۆشدا هەیە.

*** جۆری نەزانراو کامەیە؟**

شێوەیەکی (Benign)ی نەخۆشییە کە هیچ زیانێك بە کۆئەندامی دەمار ناگەیەنێت و بە کەمێك (تا)، سووربوونەوەی قورگ، سەرئێشە، دڵ تێکچوون یان رشانەوەی لەگەڵدایە، ئەم حاڵەتە (ساری)یە.

*** ئایا یەکەمجار تووش بوون بە جۆری نەزانراو، دەبێتە هۆی بەرگریدان (Immunity) بەم جۆرە نەخۆشییە؟** بەڵێ.

*** ئایا ناسینەوەی ئەم نەخۆشییە سادەیە؟**

نەخێر، ئەم جۆرە نەخۆشییە بە زۆری بە هەوکردنی ڤایرۆسی یان سکچوونی هاوینە بە هەڵە تێکەڵ بە کەسی تووش بوو، بە زۆری دووچاری جۆری نەزانراوی ئەم نەخۆشییە دەبن.

*** تاکەی دەبێت پشوو بدات؟**

لە دوو هەفتەی یەکەمی نەخۆشی و تا کاتێك پلەی گەرمای جەستە بگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی.

*** پاش قۆناغی کتوپڕ (حاد-Acute)ی نەخۆشی، چارەسەر چۆنە؟**

ئەگەر نەخۆشی ئەنجامی ئیفلیجی لێ نەکەوێتەوە، هیچ جۆرە چارەسەرێك پێویست ناکات. بە پێچەوانەوە، راهێنانەوەی درێژ خایەن و چارەسەری (Orthopedic) پێویستە کە لەوانەیە چەند ساڵ درێژە بکێشێت.

*** ئایا ئیفلیج بوون بۆ هەتا هەتایە؟**

نەخێر مەرج نییە لە زۆربەی حاڵەتدا، ئیفلیجی بە تێپەڕ بوونی کات نامێنێت یان کەم دەبێتەوە. دوا بەدوای قۆناغی کتوپڕ، رەشنوسێکی لێکۆڵینەوەی ئەو ماسولکانەی ئیفلیج بوون وەردەگیرێت(لەسنوری ٥٠٪ی ماسولکە ئیفلیج بوەکان جارێکی تر دەگەڕێنەوە باری یەکەم جاریان).

*** ئایا ئەگەر ئەندامێك ئیفلیج بکەوێت، دەتوانرێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت؟**

بەڵێ، بە پەیوەندی ماسولکەیەکی ساغ لە ناوچەیەکی شیاو، کاری ئەمەش رازی بەخشە.

*** تاکەی دەبێت نەخۆش جیا بکرێتەوە؟**

لە سنوری یەك هەفتە، هەندێ جار دوو هەفتە.

ئایا دەبێت نەخۆشەکە پاکژ بکرێتەوە(Disinfecation and Antiseptic-)؟

نەخێر هەمان کاری ئاسایی تەندروستی بەسە.

٨ـ نەخۆشی گلاندەکانی لیمفاوی (Mono neuclosis)

*** مۆنۆنیۆکیلۆزی هەودار چییە؟**

جۆرێکە لە نەخۆشی هەوداری خوێن بە شێوەیەکی گشتی (حمیدە) کەم زیانی منداڵان و نەوجەوانان و گەنجانە کە لە دایانگەکان. خوێندنگاکان، پەیمانگاکان بڵاودەبێتەوە.

*** چۆن بڵاودەبێتەوە؟**

لەوانەیە لە ئەنجامی تێکەڵ بوونی راستەوخۆو لە رێی هەناسەوە.

*** رێرەوی ئاسایی نەخۆش چۆنە؟**

نەخۆش لە خۆوە لە ماوەی ١تا٣ هەفتە چاك دەبێتەوە و چاك بوونەوەی بە گشتی تەواوە، بێجگە لە حاڵەتی زۆر کەم کە لەوانەیە چەندین مانگ بەردەوام بێت.

*** چارەسەری ئاسایی چییە؟**

چارەسەری بە زۆری بە لابردنی نیشانەی نەخۆشی بەندە بە شێوەیەکی گشتی مادەی ئێش شکێن و دژی تا بۆ ئارام کردنەوەی نەخۆش.

لەکاتی بەرز بونەوەی پلەی گەرما دەبێت پشوی تەواو بدات هەروەها پێویستە ماوەی فۆرمۆڵی خوێن بەردەوام کۆنترۆڵ بکرێن.

*** خراپی نەخۆش کامانەن؟**

خراپی نەخۆش کەمە بەڵام لەهەمان کاتدا لەوانەیە مەترسیدار بێت: هەوکردنی توندی قورگ، نارەحەتی جگەر(زەردی و ئاوسانی جگەر)، تەقینی سپڵ و زیان بینینی دەمارەکان لە زیانە دەگمەنەکانی ئەم نەخۆشیەن.

*** گەر دوای چەند هەفتە یان تەنانەت چەند مانگ نەخۆشی بەردەوام بوو ئایا دەبێت نەخۆش لە کەسانی تر جیا بکرێتەوە؟**

نەخێر نەخۆش دەتوانێت هەر کە پلەی گەرمی دابەزی بڕواتەوە بۆ سەر کاری، بەڵام دەبێت لە پەیوەندی نزیك لەگەڵ خەڵکانی تر خۆی بپارێزێت چونکە هێشتا دەتوانێت نەخۆشی بڵاوبکاتەوە.

٩ـ هەڵئاوسانی ڤایرۆسی جگەر HEP ATITIS

*** هەڵئاوسانی ڤایرۆسی جگەر چییە؟**

دوو جۆر هەڵئاوسانی جگەر دەبێت لە یەك جیا بکرێتەوە کە لە دوو جۆری ڤایرۆسی جیاوازەوە دەبێت: A– هەڵئاوسانی ڤایرۆسی A، کە قۆناغی شاراوەی لە ٢تا٦ هەفتەیە و بە زۆری لە ڕێگەی دەمەوە دەگوێزرێتەوە B– هەڵئاوسانی ڤایرۆسی B، کە قۆناغی شاراوەی ٦ هەفتە تا ٣ مانگە و لە ڕێی ئەو دەزگایانەوە کە باش پاکژنەکراونەتەوە یان پێدانی خوێن و چاککراوەکانی بڵاودەبێتەوە(لە ڕێگەی سەرنجی پیسەوە، هەروەها جۆری C و.D.وE.هەیە– وەرگێڕ)

*** چارەسەری هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی چۆنە؟**

پشودان، خۆراکی پڕ لە شەکر لە کاتی نەخواردن و خواردندا (Anorexia)و پاش خواردنی ئاسایی.

١٠ـ هاری RABIES :

*** هاری چییە و چۆن بۆ مرۆڤ دەگوێزرێتەوە؟**

هاری نەخۆشییەکی مەترسیدارە لە ڤایرۆسی هاری پەیدا دەبێ. ئەم ڤایرۆسە لە مرۆڤ و هەندێ ئاژەڵدا(سەگ، ڕێوی، پشیلە) دا هاوبەشە (هەروەها لە گورگ و

شەمشەمەکوێرەشدا – وەرگێڕ)، نەخۆش بە دوای گەزتنی مرۆڤ لەلایەن ئاژەڵی نەخۆشەوە دەگوێزرێتەوە، دەتوانێت لە ماوەی(۳بۆ ٥ رۆژ) نەخۆشەکە بکوژێت، قۆناغی شاراوەی ئەم نەخۆشییە لە سەگدا لە (هەفتە بۆ ۳مانگە).

* رێگەی خۆپاراستن لە هاری چییە؟

کوشتنی سەگە خوێڕییەکان، کۆنترۆڵ و پێدانی ڤاکسینی دژی هاری بە ئاژەڵە ماڵیەکان، پێدانی ڤاکسین بەو کەسانەی، کە بە هۆی کاریانەوە لە مەترسی توش بوون بەم نەخۆشیەن. (بۆ پاکردنەوەی برینی قەپ لێگیراو دەبێت بەشێوەی لابەلایی‌و بۆ ماوەی ۲٥خولەك بروس بکرێت وبشۆرێت هەروەها نابێت شوێنی گەستن بدورێتەوە _وەرگێڕ).

* نیشانەکانی هاری چییە؟

هاری نەخۆشییەکی مەترسیدارە و زۆربەی کات کوشندەیە کە بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرما، بێ قەراری و خەمۆکی دەست پێ دەکات و وە بێ قەراری و گەشکەی کۆنترۆڵ نەبوو دوایی دێت. لیکی دەم زۆر زۆرە و ماسولکەکانی قورگ (تەشەنجی) پڕ ئازاریان هەیە کە دەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆش لە ئاو قوت دان بترسێت. لەبەر ئەم هۆیەش جاران بەم نەخۆشییەیان دەووت نەخۆشی ترسان لە ئاو.

* ناسینەوەی هاری چۆنە؟

ناسینەوە دەبێت بە پشکنینی ئاژەڵی هار دوپات بکرێتەوە. لەم روەوە دەبێت بە زووترین کات ئەو ئاژەڵە بگیرێت مێشکی لە ژێر وردبینیدا بپشکنرێت.

* چارەسەری هاری چۆنە؟

هەر کەسێك ئەگەری ئەوەی لێ بکرێت نەخۆشی هاری هەیە دەبێت خێرا بگەیەنرێتە نەخۆشخانەو بخرێتە ژێر چارەسەر و کاری کۆئەندامی هەناسە و دڵ و بۆریەکانی کۆنترۆڵ بکرێن.پێویستە کەسی چاودێر دەست کێش و چاویلکە و جلی تایبەت بپۆشێت و خۆی بپارێزێت.

*** ئاوڵە چییە؟**

ئاوڵە نەخۆشییەكی ڤایرۆسە هەتا بڵێی (ساری)یە كە تایبەتە بە مرۆڤ. لەوانەیە نەخۆش (Epidemic)بێت، بەڵام رووی لە نەمان كردووە.

*** رێگەی خۆپاراستن لە ئاوڵە كامەیە؟**

خۆپاراستن هەمیشە بە كوتان دەبێت، لە كاتی پەیدا بوونی حاڵەتێكی ئاوڵە دەبێت نەخۆش جیا بكرێتەوە. ژینگەی نەخۆش پاكژبكرێتەوە و كەسانی دەوروبەری ڤاكسینیان بۆ بكرێت و لە ژێركۆنترۆڵی پزیشكیدا بێت. كەسی تووش بوو بەم نەخۆشییە دەبێت(چل رۆژ و كەسانی دەوروبەری پانزە رۆژ جیا بكرێنەوە)

*** نیشانەكانی ئاوڵە چین؟**

پاش قۆناغی شاراوەی ١٢تا ١٤ رۆژە، نەخۆش لە پڕ دەكەوێت، (تا)ی زۆر و سەر ئێشە. دەنكەكان لە رۆژی چوارەم و لە روومەتدا دەست پێدەكات قاوغەكانی ئاوڵە خڕ و زەردن و بەچوار دەوریاندا پەڵەیەكی هەوكردو، لە رۆژی دەیەمدا قاوغەكان دەردەكەون.

*** چارەسەری ئاوڵە چۆنە؟**

چارەسەر بە تەنیا چارەسەری نیشانەكانی دەكرێت. هەو كردنی توند بەهەند وەرگرتن لە ئەنتی بایوتیك دەرمانی، چارەسەر دەكرێت. دەبێت بە توندی چاودێری پاكردنەوەی پێست و ناو پۆش بكرێت.

١١ـ كولێرا

*** رێگەی خۆپاراستن لە كولێرا چییە؟**

هەرحاڵەتێكی نەخۆش دەبێت گوزارش بكرێت. دەبێت نەخۆش جیا بكرێتەوە. پێش خواردنەوەی ئاو بكوڵێنرێت، خواردن باش بكوڵێنرێت، قەلا چۆی مێش

بکرێت(هەرچەندە مێش کاریگەری ئێجگار زۆری لەسەر ئەم نەخۆشییە نییە بەڵام بوونی مێش لەو شوێنەدا خۆی لە خۆیدا، دەلالەت لەسەر پیس بوونو ناتەندروستی ئەو شوێنەیە.

*** شێوەی تووش بوون بە کولێرا چۆنە؟**

گوێزرانەوەی نەخۆشی کولێرا بە زۆری بە شێوەی ناراستەوخۆ و لە رێی ئاوەوە دەبێت بەڵام گوێزرانەوەی راستەوخۆشی دەبێت.

*** نیشانەکانی کولێرا چییە؟**

سك چوونی توند، پاشەڕۆی ئاوی، لەگەڵ دابەزینی توندی شلەی لاشە، (سك چوون سکنێشەی لەگەڵدا نیە (وەرگێر).

*** چارەسەری چۆنە؟**

پێدانی شلەمەنی، لە رێی خوێن هێنەرەکانەوە، پێدانی ئەنتی باوتیك، سولفامایدەکان.

١٢ـ مەخمەڵەك:

*** مەخمەڵەك چییە؟**

جۆرێکە لە نەخۆشی هەوداری(ساری) منداڵان، کە میکرۆب (Streptococcus) دەی خولقێنێت، ئەم نەخۆشییە لە تەمەنی (دووساڵ) کەمتردا زۆر دەگمەنە، ئەمڕۆ کە زۆر دەگمەنە و رۆژ بە رۆژ کێشەی نامێنێت.

*** تووش بوون بە مەخمەڵەك چۆنە؟**

گوێزرانەوەی نەخۆشی بە شێوەیەکی راستەوخۆ لە رێگەی هەواوەیە بە کۆکە و پژمین، ئیتر لە قۆناغی شاراوە بێت یان تووش بوو بێت بە شێوە نەزانراوەکەی

نەخۆشی. نەخۆش لە ڕێگەی نەخۆشە ساغەکانەوە (carrier) یان ئەوانەی کە لە قۆناغی شاراوەشن دەگوێزرێتەوە.

*** نیشانەکانی مەخمەڵەك چییە؟**

مەخمەڵك بە شێوەیەکی کتوپڕ لە شێوەی (Angine)ی توند و (تا)ی زۆر سەر ئێشە، ڕشانەوە و هەندێ جار سك ئێشە، دەست پێدەکات. نزیك بە (٤٨) کاتژمێر پاش ئەمە نیشانەکانی پێست بە شێوەی زیپکەی سور و زبر لەسەر ڕووی قەفەزی سنگ و ناوچەی پەڵەدار بوونی ئەندامەکان دەردەکەوێت، بەبێ ئەوەی بەناو لەپی دەست یان قاچ بگوازرێتەوە. زیپکەکان هەندێ جار خوراندنی لەگەڵە.

*** چارەسەری مەخمەڵك چۆنە؟**

منداڵ دەبێت بخەوێنرێت، شلەمەنی زۆر بخوات و خواردنی سوك بێت. پێدانی ئەنتی بایوتیك دکتۆر دەزانێت.

*** ئایا ئەنتی باوتیك لە چاکبوونەوەی مەخمەڵەك کاریگەرە؟**

بەڵێ، بە کەڵك وەرگرتن لە ئەنتی بایوتیك پێدا ڕۆیشتنی نەخۆشی کورت ڕێدەگرێت لە ئەگەری مەخمەڵك.

*** منداڵ تا کەی دەبێت لەسەر جێگە بمێنێتەوە؟**

لە ٨ تا ١٠ ڕۆژ، بەڵام بۆ ڕێگرتن لە ئاکامە خراپەکانی ئەگەری بە دوادا هاتوو، هەرچی زۆرتر بمێنێت باشترە.

*** ئایا دەبێت منداڵ جیا بکرێتەوە (Isolation)؟**

بەڵێ بۆ ماوەی ١٥ ڕۆژ ئەگەر منداڵ ئەنتی بایوتیك بەکاربێنێت، تا کاتێك میکرۆب لە نمونەی قورگدا بەدی بکرێت.

*** ئایا دەبێت چاودێری تایبەتی منداڵ بکرێت؟**

بەڵێ دەبێت چەندین جار پشکنین میزی بۆ بکرێت و دڵنیا بین لەوەی کە میز ئەلبۆمینی تێدانییە. شیکاری دەبێت هەم لە کاتی نەخۆشی و هەم (٣ تا ٤ هەفتە)

دواتر ئەنجام بدرێت تا لە رۆچونی ئەگەری گورچیلەكان رێگە بگیرێت.

*** ئایا تووش بوون بە مەخمەڵەك دەبێتە هۆی بەرگری هەمیشەیی؟**

بەشێوەیەكی گشتی بەڵێ، بەڵام لە هەندێ حاڵەتی زۆر كەمدا دووبارەبونەوی دەبینرێت.

*** ئایا ئەزمونێك بۆ ئەندازەگیری ئەندازەی بەرگری وەرگرتنی كەسێك لەبەرامبەر مەخمەلەكدا هەیە؟**

بەڵێ، ئەزموونی (دیك)(كاردانەوەی ناو پێست كە بە ژەهری میكرۆبی (Streptococcus) ئەنجام دەدرێت.

*** لەكاتی تێكەڵی منداڵ لەگەڵ منداڵی نەخۆش بە مەخمەڵك چی بكرێت باشە؟**

دەبێت بەهەووئەو منداڵانەی لەنزیك ئەو مەترسیەدان،تاچەندرۆژێك پەنسلین بخۆن.

١٣ـ كۆكەڕەشە Pertusis :

*** كۆكە ڕەشە چییە؟**

لە نەخۆشییە زۆر سارییەكانی كۆئەندامی هەناسەیە. ئەم نەخۆشییە لە بنەڕەتدا جۆرێكە لە نەخۆشی بۆریچكەكان.

*** توش بوون بە كۆكە رەشە چۆنە؟**

نەخۆش لە ڕێی تێكەڵ بوونی ڕاستەوخۆ لە كاتی كۆكەكردندا دەگوێزرێتەوە.

*** ئایا پێدەچێت تازە لە دایك بوو تووشی ئەم نەخۆشییە بێت؟**

بەڵێ، هیچ كات بەرگری وەرگرتن لە ڕێگەی دایكەوە بۆ منداڵ نابێت.

*** نیشانەکانی کۆکە رەشە چییە؟**

قۆناغی شاراوە (٨تا١٥) رۆژ درێژە دەکێشێت، پاشان هەڵامەت دەست پێدەکات لەگەڵ (تا)ی کورت و کۆکەی وشك کە رۆژ بە رۆژ توندتر دەبێت سەر ئەنجام لە شێوەی هێرشی ناو بەناو دەردەکەوێت ئەم جۆرە کۆکانە دەنگی ناسراو بە (دەنگی کەڵەشێر) کە بە فرێدانی بەڵغەم و شلەی ناو دەزگای هەناسەدان (Mucus) وە هەندێ جار رشانەوەی لەگەڵدا دەبێت.

*** قۆناغی (حاد – Acute)ی کۆکە تاکەی درێژەی دەبێت؟**

لە ٣تا٦ هەفتە، بەڵام لەوانەیە نەخۆش تا (١٢) هەفتە تەنانەت زیاتریش تاکە کۆکە بکات.

*** چارەسەری کۆکە رەشە چۆنە؟**

چارەسەر بە زۆری بە چاودێریکردنی منالْ یارمەتی دانی بۆ خۆراگرتن لەسەر کۆکین بونیاد نراوە، دەبێت ئاگادار بین هیچ کەس منالْ نائارام نەکات، هەروەها دەبێت خواردن بخوات و بخرێتە ژێر چاودێرییەوە. دەبێت هەرجار کۆکەو رشانەوەی لەگەڵدا بوو، دەبێت خواردن بدرێت بە منالْ و ئاگادار بن، تا دابەزینی پلەی گەرما لەناو جێگەدا بێت.

*** ئایا رەچاو کردنی رژێمێکی خواردنی تایبەت پێویستە؟**

خۆراکی منالْ دەبێت سوكو بەهێزکەر و پڕ شلەمەنی بێت.

*** مەترسی کۆکە رەشە چییە؟**

کۆکە رەشە دەتوانێت هەتا بڵێی مەترسیدار بێت، بەتایبەت بۆ منالانی کەمتر لە یەك سالْ: خنکان (تاسان) بەهۆی کۆکەوە، وەستانی کتوپڕی هەناسە، خراپی لاوەکی هەناسەدان یان (Pneumonia) و زۆربوونی هەو کردنی نەخۆشی. ئالەم حاڵەتانەدا بەکارهێنانی ئەنتی بایوتیك زۆر بەکەڵکە.

*** ئەگەر ڤاکسینی لێنەدرابێت چیی؟**

پێدانی چەندین جارەی (gamma globulin) دەتوانرێت بە رێگە گرتن یان یارمەتی دەری کەم کردنەوەی ئەگەری کۆکە رەشە بێت.

*** ئەگەر کەسێك لە منداڵیدا کۆکە رەشە نەگرێت لەوانەیە بە گەورە ساڵی بگیرێت؟**

بەڵێ.

*** ئایا پێدەچێت منداڵی ڤاکسین پێدراویش کۆکە رەشە بگرێت؟**

بەڵێ، لەوانەیە، بەڵام نەخۆشییەکە هێورترە.

*** ئایا دیفتری نەخۆشیەکی مەترسیدارە؟**

بەڵێ، لەوانەیە بێتە هۆی ئیفلیجی و گیرانی وتوند بونەوەی (حەنجرە) و نەخۆش بکوژێت، هەروەها لەوانەیە تێکچونی (Complication)ی توندی دەمارەکانی و دڵی بە دواوە بێت.

*** رێگەی خۆپاراستن لە دیفتریا چییە؟**

لەو کاتەوە ڤاکسین پێدانی منداڵان لە(٤٥ رۆژی بۆ چوار و نیو مانگی) دژی ئەم نەخۆشییە لەگەڵ ڤاکسینی دژی گەزاز و کۆکە رەشە و ئیفلیجی منداڵ بەتوندی کراوە، ئەم نەخۆشییە زۆر کەم دەرکەوتوە. هەر حاڵەتێکی نەخۆشی دەبێت گوزارشت بکرێت و نەخۆش دەبێت جیا بکرێتەوە، ئەو منداڵەی(وەناق) دیفتریا دەگرێت دەبێت، تا سی رۆژ پاش چاکبوونەوە نەڕواتەوە بۆ قوتابخانە.

*** بۆ کەسانی دەوروبەری نەخۆش چی دەبێت بکرێت؟**

جێی خۆیەتی لە ناو قورگی ئەو کەسانەدا کە هەڵس و کەوتیان لەگەڵ نەخۆشدا هەیە، بگەڕێن بە شوێن میکرۆبی نەخۆشیدا و (میکرۆب بە هەڵگرانی ساغ) شوناسایی بکرێن.(میکرۆب هەڵگرانی ساغ Carrier) کەسێکە لە بەرامبەر

نەخۆشیدا بەرگری وەرگرتووە(لە ڕێگەی تووش بوون بە نەخۆشی یان ڤاکسین پێدان) بەڵام میکرۆبی دیفتریا لە قورگیدایە. کەسێکی واش دەتوانێت نەخۆش بڵاوبکاتەوە.

*** تووش بوون بە وەناق (دیفتریا) چۆنە؟**

لەتێکەڵاوی ڕاستەوخۆ و هەواوە، پیس بوونی ناڕاستەوخۆ لە ڕێگەی غوبارەوە، دەستەسڕ،جل و بەرگەوە دەبێت،چونکە میکرۆبی ئەم نەخۆشیە زۆربەرگری کەرە.

*** نیشانەکانی چییە؟**

(تا)ی مام ناوەندی و هەوکردنی قورگ لەگەڵ پەردەیەکی درۆینەی سپی ڕەنگ لەگەڵ لە (حەنجەرە) ئەم پەردەیە پڕ پڕە لە میکرۆبی نەخۆشی، لەوانەش ببێتە هۆی گیران و هاتنەوەیەکی ڕێگەی هەناسەدان.

*** چۆن دەناسرێتەوە؟**

ناسینەوەی نەخۆشی بە پشکنینی پەردەی درۆیینە بە(حەنجەرە - بین) (Laryngoscope)و گەڕان بەدوی میکرۆب لەناو ئەو نمونە وەرگیراوەی ناو قورگ.

*** چارەسەری چۆنە؟**

دەبێت خێرا بخەوێنرێت لە نەخۆشخانە، نەوەکو نەخۆش بێتە هۆی خنکان و تاسانی نەخۆش لەکاتی پێویستیدا دەبێت کون بکرێتە ناو بۆری هەواوە لە گەردنەوە.

١٤ـ گرانەتا:

*** هەڵگری ئەم نەخۆشییە کێیە؟**

کەسێکە، ساغ کە پێشتر Typhoid گرانەتای گرتووە و ئێستە چاك بوەتەوە، بەڵام هێشتا لەناو لاشەیدا میکرۆبی تێدایە، ئەم جۆرە کەسانە دەتوانن سەرچاوەی پیس بوونی ناوچە بن، بەتایبەت ئەگەر سەروکاریان لەگەڵ خۆراکدا هەبێت.

*** گرانتا چۆن دەناسرێتەوە؟**

دەتوانرێت کشتی خوێن، میز و پیسایی لە هەفتەی یەکەمدا میکرۆب بدۆزێتەوە. شیکاری خوێنی تایبەتیش هەیە کە لە هەفتەی دووەمدا وەڵام دەداتەوە و(ئەگەر میکرۆب زیاتر لە یەك هەفتەبێت لەناو لاشەی نەخۆش دابێتWidal testوەرگێڕ)
کەم بوونەوەی W.B.Cیش نیشانەیەکی دیاری ئەم نەخۆشییە. وەرگێڕ.

*** چۆن گرانەتا چارەسەر دەکرێن؟**

بە پشوو دان و رژێمی خۆراکی پڕ لە (کالۆری) ئەنتی بایوتیکی هەڵبژاردەی ئەم نەخۆشییە کە دەبێتە هۆی چارەسەری خێرای نەخۆشی

*** گرانەتا چەند درێژە دەخایەنێت؟**

بەشێوەیەکی گشتی (٤تا٦ هەفتە)

*** ئایا گرانەتا ئاکامی مەترسیداری هەیە؟**

بەڵێ، کون بونی ریخۆڵە لەگەڵ خوێن بەربونی، مەترسیدارترین ئاکامی نەخۆشین.

*** نەخۆش کەی دەتوانێت لەناو جێگە بێتە دەرەوە؟**

٣ تا٤ رۆژ پاش دابەزینی (تا)

*** هۆکارەکانی هەو کردنی خوێن (Septicemia) چییە؟**

بڵاوبوونەوەی میکرۆبەکان لە خوێندا لە ناوەندێکی سەرەتایی نەخۆش وەکو دومەڵ یان هەوکردنی چارەسەر نەکراو یان خراپ دەرمانکراو).
ئەم میکرۆبانە دەتوانن لە رێی گوێ و حەڵق و لوت، ددان یان رێگەی کۆئەندامی هەرس، پەنکریاس، ریخۆڵەکان، کۆئەندامی میز، کۆئەندامی زاوزێ، خوێن بەرەکان (بەهۆی دەرزی لێدانی پیس بۆ ناو خوێن هێنەرەکان ـ وەرگێڕ) هەندێ جاریش لە رێگەی سییەکان یان ئێسکەوە دەچێتە ناو خوێنەوە.

*** جۆرە جیاوەزەکانی هەوکردنی خوێن کامانەن؟**

هەوکردنی خوێن بەهۆی (Coli basil هەوکردنی خوێن بەهۆی Enetrococasو Streptococcus هەوکردنی خوێن بە هۆی Meningococcalوەدەگمەنە. هەوکردنی خوێن بەهۆی Pneumococcus کەلە سەرەتای نەخۆشی توندی لە میکرۆبی فاکتەری(ذات الدیە) Pneumonia دەردەکەوێت، هەوکردنی خوێن لە ئەنجامی Restella کە پاش لە بار چوونی کۆرپەلە و نەشتەرگەری کۆئەندامی هەرس دەینێرێت، هەوکردنی خوێن Streptococcus لەبەرگری (Resistant) ئەم میکرۆبە لە بەرامبەر ئەنتی بایەتیکەکان هەمیشە مەترسی دارە. هەوکردنی خوێن لە باسیل پرونپران کە بە شێوەیەکی گشتی لە کۆئەندامی زاوزێوە هەوکردنی خوێن (Candida albicons) وە کەلە نەخۆشی کەڕوە کۆگیرەکان سەر هەڵدەدات.

*** هەوکردنی خوێن دەناسرێتەوە؟**

ناسینەوەی هەوکردنی خوێن بە کشت (زەرع)ی خوێن گەڕان بە دوی میکرۆبدا لە ناو خوێندا دەبێت هەرکەنەخۆشییەکە شوناسایی کرا، هەستیاری لەبەرامبەر ئەنتی بایوتیکەکان لێکۆڵینەوەی بۆ دەکرێت.

*** ئایا هەوکردنی خوێن کوشندەیە؟**

ئەمرۆ کە زۆربەی جۆرەکانی هەوکردنی خوێن بە ناسینەوەی میکرۆب لە رێگەی کشتی خوێن و ئەنتی بایوتك دەرمانی چارەسەر دەکرێت.

*** جۆری دەرمان چۆن دیاری دەکرێت؟**

بەکشتی خوێن، میکرۆب لە تاقیگەدا گەشەی پێدەدرێت و هەستیاری لە بەرامبەر جۆرەکانی ئەنتی بایۆتیکدا دیاری دەکرێت (ئەنتی بایۆگرام).

١٥ـ گەزاز Tetanus :

*** گەزاز چییە؟**

دەردەکۆپان یان گەزاز نەخۆشییەکە، دەبێتە هۆی ڕەقبوونی ماسولکەکان، باسی هۆکاری ئەم نەخۆشییە زۆرفراوانەو لەبەرامبەر سەرماو گەرمادابەرگەدەگرێت.

*** ڕێگەی خۆپاراستن و ریگرتن لەم نەخۆشییە کامەیە؟**

دەبێ منالّ بەپێی خشتەی کوتان دژی ئەم نەخۆشییەڤاکسینی بۆبکرێت(وەرگێر).

*** تووش بوون بەم نەخۆشییە چۆنە؟**

میکرۆبی هۆکاری گەزاز زۆر فراوانە و بڵاوە، بەتایبەت لەناو ئەو خاکەی کوتی حەیوان یان مرۆڤی تێ کرابێت.

برین، بەتایبەت قولّ باشترین سەرچاوەی گەشەی میکرۆبە. میکرۆب ژەهرێك دەردەدات کەکار دەکاتە سەر دەمار و کەللە سەر و نخاع و دەبێتە هۆی (Convulsion).

*** قۆناغی شاراوەی نەخۆش چۆنە؟** لە ٤ڕۆژەوە بۆ ٤هەفتە.

*** ڕەوتی نەخۆش چۆنە؟**

ئەمەش بە خێرایی دەست پێکردنی چارەسەرەوە بەستراوە. ڕێژەی مردن بەم نەخۆشییە زۆر زۆرە. بەتایبەت لەناو لاوان و بەساڵاچواندا و لە ٣٠٪تا١٠٠٪ دایە.

ئەگەر نەخۆش ٩تا ١٠ ڕۆژی یەکەمی نەمرێت، ئەگەری چارەسەر زیاترە.

*** چارەسەری چۆنە؟**

دەبێت بە پەلە لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت، چارەسەر بە ئەنتی بایۆتیك دەرمانی، سیرەم دەرمانی و پێدانی ڤاکسین (نەخۆش نابێتە هۆی وەرگرتنی بەرگری) لەبارەی گرژبوونیشەوە، چارەسەر بە، بە گڕا چوونی نیشانەکانی نەخۆشییەوە بەستراوە.

١٦ـ بوتولیزم Botulism :

* چارەسەری چۆنە؟

دەبێت بە پەلە چارەسەر بکرێت، چونکە ژەهری ئەو میکرۆبە یەکێکە لە خراپترین ژەهرەکان. چارەسەر بە زۆری پشتی بە پێشگیری لە زیانەکانی نەخۆشی، پێدانی شلەمەنی بەنەخۆش و لەکاتی دژواری هەناسەداندا بەکردنەوەی رێگەی بۆری هەوا.

١٧ـ بروسلیوزەکان (تای ماڵتا):

* بروسلیوزەکان (تای ماڵتا) چییە؟

نەخۆشی بە هۆی بەکتریاکانی لەجۆری بروسلیە. گیانلەبەران و بەگشتی ئاژەڵ، بزن و بەراز بەم نەخۆشییە گیرۆدە، دەبن و تووش بوونی مرۆڤ (سوتفەیە). (جۆری زۆری هەیە–وەرگێڕ)

* رێگەی خۆپاراستن و رێگرتن لەم نەخۆشییە کامەیە؟

بەیانکردنی نەخۆشی و جیاکردنەوەی و پاکژکردنەوەی شوێن. رێگرتن بە زۆری لەقەڵەمرەوی ڤێتێرنەرییە و لەسەر تەندروستی کێڵگە و ئاژەڵی تووش بووە.

پێدانی ڤاکسینی دژی نەخۆشی بە مرۆڤ (ئەم ڤاکسینە کارانەبوو ـ وەرگێڕ).

* نیشانەکانی چییە؟

(تا) بەزۆری ناو بە ناوە و لە ماوەی دوو خولی (تا) پلەی گەرمای لاشە ئاساییە. ئەگەر نەخۆشی چارەسەر نەکرابێت مەترسی ئەوەی لیَ دەکرێت ببێتە درێژ خایەن ولەلاشەدا بەتایبەت لە ئێسکەکان و جومگەکاندا جێگیر بێت.

* چارەسەری چۆنە؟

ئەنتی بایوتیک دەرمانی کاریگەرە.

١٨ـ (گرگە) زەخمی رەش Anthrax :

*** (گرگە)زەخمی رەش. Anthrax چییە؟**

ئەم نەخۆشییە یەکێکە لەو نەخۆشییانەی هەتا بڵێی(ساری)یە و لە ئاژەڵەوەیە بەتایبەتی لە بزندا، چوار پێی ماڵی، مەڕ، ئەسپ و بەراز، دەبینرێت، گوێزانەوەی نەخۆشی بۆ مرۆڤ هەم راستەوخۆ دەبێت و هەم ناراستەوخۆ.

***رێگەی خۆپاراستن و رێگرتن لەم نەخۆشییە کامانەن؟**

دەبێت هەر حاڵەتێکی نەخۆشی بڵاوبکرێتەوە. رێگرتن بەزۆری بەدەست بە کار بوونی تەندروستی ئاژەڵ دەبێت.دەبێت لاشەی ئاژەڵە توش بووەکان لەناو ببرێت و ڤاکسین بۆ ئاژەڵەکانی ترئەنجام بدرێت.

*** چارەسەری زەخمی رەش چۆنە؟**

بەبەکارهێنانی ئەنتی بایوتیك، لە هەر پێنج نەخۆش چوارکەسیان چارەسەر دەبن. (ئێستە بۆمبی بایۆلۆجی بەم میکرۆبە دروست دەکرێت کە ئەمریکا زۆرترین بۆمبی هەیە _وەرگێڕ)

١٩ـ تاعون Plaque:

*** تاعون Plaque چییە؟**

یەکێکە لە مەترسیدارترین نەخۆشییە درمەکان کەلە زەمانە رابردووەکان و چاخەکانی ناوەراست خەڵکێکی زۆری لە ئاسیا و ئەوروپا کوشتووە. ئەم نەخۆشییە کە فاکتەرەکەی ناوی (Postorlla pstyliss)یە دواجار ساڵی ١٩٠٠ لە هیندستان بە شێوەی Epidemic دەرکەوت (لەهەشتاکانی چەرخی بیست جارێکی دی دەرکەوتەوە ـ وەرگێڕ).

*** ڕێگەی خۆپاراستن و ڕێگرتن لە نەخۆشی کامەیە؟**

دەبێت هەرکەحاڵەتێکی تاعون گوزارشت کرا، نەخۆش خێرا جیا بکرێتەوە و دەستبکرێت بەقەلاچۆکردنی مێروو مشك و نەهێشتنی هەوکردن.

ڤاکسینی دژی تاعون ئەو توانایەی بە مرۆڤ داوە کە ئەم نەخۆشییە بخاتە ژێر رکێفی خۆیەوە.

*** تووش بوون بە تاعون چۆن دەبێت؟**

تاعون لە ڕێگەی کێچ و مشکەوە بۆ مرۆڤ دەگوێزرێتەوە سەرچاوە ناوچەییەکانی نەخۆشی بریتییە لە ئاسیای خۆرئاوا، روسیە، ئەفەریقای ناوەندی و ئەمەریکای باشوور.

*** نیشانەکانی چین؟**

ناونیشانی گشتی تاعون دەرکەوتنی کتوپڕی (تا)ی توند لەگەڵ هەو کردن و هەڵاوسانی گلاندە لیمفەکان نزیك شوێنی هاتنە ناوەوەی میکرۆب ، هەوکردنی خوێن و لەش داهێزرانە ئەمانە نیشانەی تاعونی گلاندی لیمفاوین. لەوانەیە لە تووش بوونی نەخۆشی، (زات الريه) Pneumonia پەیدا) بێت و بێتە هۆی بڵاوبونەوەی نەخۆش لە مرۆڤەوە بۆ مرۆڤ لە ڕێی هەناسەدانەوە.

*** چارەسەری تاعون چۆنە؟**

ئەگەر نەخۆش بە پەلە ئەنتی بایوتیکی بدرێتێ، چاك بوونەوەی بەگشتی تەواوە.

*** ئایا تاعون نەخۆشییەکی مەترسیدارە؟**

بەڵێ، لەکۆندا دەبوە هۆی مردنی خەڵکێکی زۆر، بەلام ئەمڕۆ لەسایەی ئەنتی بایوتیکەوە مردن لە ٪۹۰ کەم بوەتەوە.

تیشك و تیشك دەرمانی

*** تیشك ناس (رادیۆلۆچیست)، تیشك دەرمانی (Radiotherapy)و تەکنسیۆنی تاقیگە کامانەن؟**

١- تیشك ناس و تیشك دەرمانی ئەو پزیشکانەن پسپۆڕ لە بەکارهێنانی (X-ray)، رادیۆم، کۆباڵت وئەو ماددە رادیۆ ئەکتیڤانە. ئیتر مەبەست لە بەکارهێنانی بۆ ناسینەوەی نەخۆشی بێت یان چارەسەری.

٢- تەکنسیۆن کەسێکە شارەزا لەکاری ئەو ئامێرانەی کە تیشکی ئێکس و رادیۆ ئەکتیڤانە بەکاردێنن. تەکنسیۆن لە هەمان کاتدا بەرپرسی دەرکەوتنی فلیمی تیشکی ئێکسە.

*** ئەو ماددانەی سێبەری رۆشن دروست دەکەن کامانەن؟**

ئەو ماددەیە کە تیشکی (X) تیایاندا تێپەڕ نابن (ماددەی بەربەست). ئەم ماددەیان (تەزریق) پێدەدرێت (وەکو لیپیدول لە رێی خوێن بەرەوە دەدرێت) یان لە رێگەی دەمەوە (وەکو باریت) و بەم شێوەیە ئەو ئەندامانەی لە تیشکی (X)ی سادە نابینرێت، بەم کارە دەبینرێت.

*** ئایا تەنەکان و شتی پلاستیکی لە (X-ray) دەبینرێت؟**

نەخێر.

*** جیاوازی نێوان رادیۆ سکۆپی و وێنە گرتنی (X-ray) چییە؟**

رادیۆسکۆپی پشکنینی راستەوخۆی وێنەیە لەسەر شاشەی فلۆرۆسێنتی کە بۆ ئەم مەبەستە نێوانی لاشەو سەرچاوەی تیشکی ئێکس دەبێت. هەنوکە ئەم رەوشە پشت گوێ خراوە. وێنەی تیشکی (X-ray) شێوازێکی کارتێکردنی تیشکی (X-ray) لەسەر وێنە گرتن پاش تێپەڕبوونی بەناو لاشەدا.

*** ئایا دەتوانرێت لە وێنەی (X-ray)دا لە جوڵەی ئەندامەکانی لاشە**

وێنە بگرێت؟

بەڵێ، بە وێنە گرتنی جوڵەدار دەتوانرێت لە جوڵەی ئەندامەکانی لاشە، وەکو دڵ یان سورێنچك وێن بگیرێت.

*** ئایا ئەگەری هەڵە لە وێنەی (X-ray) هەیە؟**

نەخێر ئەوە بە کردەوە رێی تێناچێت، چونکە لە کاتی وێنە گرتندا ناوی نەخۆش لەسەر وێنەکە چاپکراوە.

*** بۆچی سالۆنی رادیۆ سکۆپی هەمیشە نیوە تاریکە؟**

بەم شێوەیە دەبێتە هۆی ئەوەی کە باشتر وێنە ببینرێت. وێنەیەك کە پزیشك لەسەر شاشە دەبینرێت بەم شێوەیە رۆشنترە، سەرەڕای ئەم کارە کاردانەوەی رۆشنایی ئازاردەریش نامێنێت.

*** بەهێزکردنی رۆشنایی چییە؟**

ئامێرێکە کە بە وێنە خستنە سەر شاشەی TV رۆشنایی ئەو ئامێرە بەئەندازەیەکی باش زیادی دەکات وەکارەکە راستر و سادەتر دەکات.

*** ئایا بوونی شتێکی دەرەکی زۆر بچوك لە یەکێك لە بۆریچکە هەواییەکاندا (Bronchial)دا دەتوانرێت بە (X-ray) ببینرێت؟**

ئەگەر ئەو شتە دەرەکییە (X-ray) پێدا تێپەڕ نەبێت (بۆ نمونە کانزا بێت) راستەوخۆ توانای بینینی دەبێت.

*** بۆچی (X-ray) لە سیەکان دەکرێت؟**

هەرکاتێك (X-ray) لە سیەکان رێك و پێك بێت (ساڵی یەکجار) ناسینەوەی هەندێ نەخۆشی کەنیشانەی (سەرێری)یان دیار نییە، فەراهام دەبێت:

وەکو سیل یان شێرپەنجەی سییەکان. سەڕاری ئەوە بە (X-ray) سیەکان دەتوانرێت قەروارە و ئەندازەی دڵیش بەراورد دەکرێت.

*** ئایا خوێن بەرەکان، خوێن هێنەرەکان، بۆریچکەکان لیمفاوی راستەوخۆ لە (X-ray)دا دەتوانرێت ببینرێت؟**

بۆ پشکنینی ئەوانە دەبێت لە سەرەتادا، ماددەی بەربەست کاربکرێتە ناو بۆری مەبەستەوە.

*** لولە گەدە چۆن دەبینین؟**

گەر مەبەستت بینینی سورێنچك و گەدە و ریخۆڵەی بچوك بێت، نەخۆش بە (X-ray) گرتن، شلەیەکی تایبەت بەناوی (کولاوی بارێت) دەخوات، ئەگەر مەبەست لەبینینی ریخۆڵە گەورە و راستە ریخۆڵە بێت، نەخۆش دەبێت بە (Inima) پاکبکرێتەوە بە (باریت) مل کەچ بێت. بارۆیم،کە تیشکی (X-ray) تێپەڕ ناکات، دیوارەکانی لولەی هەرسی پڕدەکات و بەم شێوەیە شێواویەکان یان تێکچونەکان دەبینرێت.

*** لە چ حاڵەتێدا دەبێت پێش پشکنینی رادیۆ لۆجستی مادەی (Laxative) یان ماددەی شۆردنی کۆئەندامی هەرس بدرێت؟**

کاتێك بوونی گاز و خۆراکی رەق، لەوانەیە ئەندامی مەبەستی پشکنین داپۆشێت.

*** ئایالە X-rayی دا دەتوانرێت زراو ببینرێت؟**

نەخێر، مەگەر لەوەی لەسەر دیوارەکەیەوە قسلّ نشتبێت. لەو روەوە بۆ X-ray زراو بە زۆری لە کۆلیسیستۆگرافی (شێوازی X-rayلەزراو) یارمەتی وەردەگیرێت.

*** کولیسستۆ گرافی چییە؟**

نـەخۆش پـێش لـە گرتنـی X-ray شـەو جـۆرە حـەبێك دەخـوات کـە مـادەی جیاکەرەوەی تێدایە. لەکاتی دەرهاویشتندا، ئەو ماددانـە لـەناو زراودا کۆدەبێتـەوە هەرکات لە کاتی کولی سیستۆگرافی زراو تەنك بێـت، ئەمـە بـەو مانایـە دروسـت کـار ناکات.

*** کولانژیۆگرافی چییە؟**

شیکارییەکە بۆ ڕێگرتن لە تەنك بوونی جۆگەکانی زراو ئەم کارە لەوانەیە بەهۆی خـودی نەشـتەرگەرەوە لـە کـاتی کـاری(کولانـژیوگرافی لەگـەڵ نەشـتەرگەری) بـە تێکردنی ناو خوێن هێنەرەوە یان ڕاستەوخۆ لە جۆگەکانەوە دەبێت. بـەم کـارە لـە بـوون یـان نـەبوونی بـەردی زراو و لـەوەی کـە ئایـا لابرێـت یـا نـا دڵنیـا دەبـن. لێکۆڵینەوەی شێواوی پێکهاتەی جۆگەکانیش بەم شێوەیە دەبێت.

*** ئایا لە X-ray سادە گورچیلەکان دەبینرێت؟**

بەڵێ، گورچیلەکان بە گشتی لە پشکنینی ڕاستەوخۆ دەبینرێـت بـەڵام بـە زۆری بـۆ X-ray گورچـیلەکان پـشکنینێك دەکرێـت بـەناوی ئـۆرۆ گـرافی نـاو خـوێن هێنەرەکان.

*** ئایا بەردی گورچیلە لە پشکنینی ڕاستەوخۆی X-rayدەبینرێت؟**

هەندێ لە بەردەکان بەڵێ، بەڵام نەك هەموو بەردێك لەم ڕووەوە دیسان ئۆرۆگرافی ناو خوێن هێنەرەکان پێویستە.

*** ئۆرۆگرافی ناو خوێن هێنەرەکان چییە؟**

بـە کردنـە نـاوەوەی مـادەی جیاکـەرەوەی تایبـەت بـۆ نـاو خـوێن هێنـەرەکان دەتوانرێـت هـەموو بەشـەکانی کۆئەنـدامی میـز بپـشکنرێت: چـاڵەکانی گورچـیلە، حەوزەکان و میزڵدان.

*** سیستوگرافی ناراستەوخۆ چییە؟**

پشکنینی ڕادیۆلۆژیستی میزەڵدانە دوای پێدانی مادەی جیاکەرەوە، لەوێدا.

*** ئایا گرێی مەمك لە X-ray سادە (Mammography) دەبینرێت؟**

بەڵێ، لە هەندێ حاڵەتدا ئەم پشکنینە بەسە.

*** ترمۆگرامی چییە؟**

ڕەوشێکە بۆ دەرخستنی گۆڕانکاری گەرمای پێستی شوێنە جیاجیاکانی لاشە (ران، مەمك و هتد). ئەم گۆڕانانە بە ئامێری وێنەگرتنی تایبەت تۆمار دەکرێن و شەپۆلی ژێر سوری پێست و ئەو گۆڕانکارییانەی کە شێر پەنجە لەوێدا تووش بووە، دەکەوێتە سەر شاشەی تایبەتەوە.

*** X-ray لەکاتی دووگیانیدا چ زانیارییەك دەدات؟**

قۆناغی گەشەی کۆرپەلە، بار و قەوارەی کۆرپەلە، بونی دووگیانی(وەك دوانە و سیانە و هتد) وەهەروەها شێوەو قەوارەی (Pelvis)ی دایك. ئەم پشکنینانە بە رادیولوژیست تەنها لە کۆتایی قۆناغی دووگیانیدا ئەنجام دەدرێت.

*** پاش چەند مانگێك دوو گیانی لە X-ray دەبینرێت؟**

پاش مانگی دووەم یان سێهەم (ئەمڕۆ بە سۆنوگرافی ئەنجام دەدرێت —وەرگێڕ)

*** پیلوی میتری چییە؟**

پشکنینی X-ray (Pelvis) و دیاریکردنی قەوارەی، بەم شێوە ئەگەر (Pelvis) بچوك بێت، دەتوانێت پێویست بوونی نەشتەرگەری (سیزاریان) پێش بینی بکات.

*** ئایا هەموو شکانێك بە X-ray دەبینرێت؟**

زۆربەی شکانەکان بە بێ هیچ کێشەیەك دەبینرێن. تەنیا هەندێ شکانی بچوك، کێشەی برین دروست دەکات و X-ray لە گۆشە جیاجیاکانەوە پێویست

دەکات(بۆنمونە شکانی بڕبڕەکانی مل).

*** کەڵك لێوەرگرتوترین ئایزۆ تۆپەکان کامانەن؟**

یۆد ۱۳۱، کۆباڵت ٦۰، ئاڵتون ۱۹۸، ئاسن ۵۹، فسفۆڕ ۳۲، سزیۆم ۱۳۷، سترونتیوم ۹۰.

*** بەکارهێنانی ئایزوتوپی رادیۆئەکتیڤەکان چین؟**

یۆد ۱۳۱ لە سایرۆید دا دەمێنێتەوە لەم روەوە دەتوانرێت وەك (هێما) بۆ ناسینەوەی بەکاربهێنرێت (کارتوگرافی سایرۆید) و هەم بۆ چارەسەر لە رێی کەم کردنەوە لە چالاکی توندی ئەم گلاندە (نەخۆشی بازوو، شێرپەنجەی سایروید)

*** بەکارهێنانی فسفۆڕ چییە؟**

وەك هێما یا بۆ چارەسەری هەندێ نەخۆشی خوێن پۆلی گلۆبۆلی (زۆربوونی گلۆبۆل)، شێرپەنجەی خوێن. لە یەکێك لە ئەندامەکانی لاشە بەهۆی ئایزۆتۆپی رادیۆ ئەکتیڤەکان Strainer کشتی بەم ئەندامە تایبەتە هەیە و ئەو ئەندامە (نیشانە) دەکرێت ئەم پشکنینە بە تەواوی بێ ئازار و بێ مەترسییە و زانیارییەکی باش دەدات (سەنتی گرافی جگەر، سایرۆید، سیەکان هتد).

تیشك دەرمانی (Radio Therapy):

*** تیشك دەرمانی چییە؟**

شێوازێکی چارەسەرکردنە بەستراوە بە بەکارهێنانی X-ray، تیشکێك کەلە پێکهاتەی رادیۆ ئەکتیڤ بڵاودەبێتەوە بۆ چارەسەری نەخۆشییە جیاوازەکان و بەتایبەت لوە پیسەکان. تیشك دەرمانی زۆرترین سودی پزیشکی لە ئاسەواری ژیانی بایۆلۆجی تیشکەکانە.

*** کاریگەری تیشك دەرمانی لەسەر لوە پیسەکان چییە؟**

مەبەست لە تیشك دەرمانی لەناو بردنی تەواو و بەستراو لەسەر هەڵبژاردنی ئەو خانانەی کە ئەو لوانە دروست دەکەن.

*** مەبەست لە پێکهاتەی رادیۆ ئەکتیڤ چییە؟**

ئەمانە پێکهاتەی ناجێگیرن کە پێکهاتەیان لە خۆوە دەگۆڕێت (بە درز بردنی ناوك). ئەم گۆڕانەی حاڵەتی پێکهاتە هاوکاتە لەگەڵ بڵاوبوونەوەی تیشکدا (تیشکی ئەلفا، بتاوگاما) و بەستراوە بە جۆری پێکهاتە و ئەم بڵاوبوونەوە بڕێك وزە رەها دەکات.

ئالەم وزە (کەبە پێی ماددەکان دەگۆڕێت) وەلەتیشك دەرمانی سود وەردەگیرێت. توخمی تیشکی (پێکهاتەی رادیۆ ئەکتیڤ)دودەستەن.

سروشی (یۆرانیۆم، نوریۆم، ئاکتینیۆم) و دەستکرد. بەرهەم هێنانی توخمی تیشکی دەست کرد بەیارمەتی رئیاکتۆری ئەتۆمی و خێرا پێکردنی ئەو وردیلانە (زرات)ی هۆکاری لێکترازان و تلێشانی دەستکردە.

*** بۆچی تیشك دەرمانی بەچەند قۆناغ دەبێت؟**

بڕی هەموو تیشکێك کە دەبێت بوەشەنرێت بەچەند جارێك دابەش دەکەن تا برینی Tissue پەیوەندی داری ناوچەی نەخۆش بەکەمترین رێژە دەبێت.

*** سود وەرگرتن لە رادیۆ ئەکتیڤ چۆنە؟**

رادیۆم لەناو لولە، وەرەقێك یان دەرزییەك دەنێن و بەکاری دێنن بۆ (تیۆمۆری) ئەو لولانەی دەیانەوێت چارەسەری بکەن.

*** ئەنجامی تیشك دەرمانی چۆنە؟**

تیشك دەرمانی شێوازێکە هەڵبژێردراوە و نەخۆشێکی زۆر زۆر بەم شێوازە چاك بونەتەوە. تەمەنی هەندێ لە نەخۆشەکانیش بە یارمەتی تیشك دەرمانی دروست تاچەندین مانگ و تەنانەت تاچەندین ساڵ زیادی کردووە.

*** ئایا تیشك دەرمانی تەنها بۆ چارەسەری لوی خراپە (شێرپەنجە لوەکان)؟**

نەخێر، سود وەرگرتن لە تیشك دانەوە (Radiation)لە چارەسەری ژمارەیەکی زۆری نەخۆشی تریش سەرکەوتوو بوە.

*** ئایا نەخۆشەکان لە کاتی کەوتنە ژێر ئەم تیشك دەرمانییە ئازاریان هەیە؟**

نەخێر، نەخۆشەکانی تیشك دەرمانی یە تەواوی بێ ئازارە.

*** بۆچی پاش ئەوەی ماوەیەك کەوتنە ژێر تیشکەوە پێستی لاشە سور دەبێتەوە؟**

کاری گەری تیشکەکان هاوشێوەی کاریگەری خۆرە. هەندێ کەسیش خێراتر یان توند تر لە کەسانی تر کاردانەوە نیشان دەدەن، بەلاّم ئەم کاردانەوە پاش چارەسەر کردن وردە وردە نامێنێت، هەرچەند هەندێ جاریش لاچونی ناتەواوە.

*** ئایا پاش ئەم چارەسەر کردنە بە تیشك دەرمانی موی لاشە دەوەرن؟**

ئەگەربەرکەوتنی ئەم تیشکانە درێژە بکێشێت، بەڵێ بە شێوەیەکی گشتی پاش تەواو بوونی چارەسەر دوبارە دەڕوێنەوە.

*** ئازاری تیشك چییە؟**

پاش چەند نۆرە لە چارەسەر، هەندێ کەس تووشی ئێڵنج دان، ماندوو بوون، بێ خواردنی و رشانەوە دەبن و گرنگتر لە هەموو فۆرمۆلی خوێنیان دەگۆڕێت. ئەم نیشانە جیاوازانە پێیان دەوترێت (ئازاری تیشك). بەکارهێنانی دەرمان بەتایبەت و رێکخستنی دوبارە و دروست بڕی تیشك و نۆرەکانی چارەسەر ئەم ئازارە ئارام دەکاتەوە.

*** ئایا تیشك دان خانەکان لەناو دەبات؟**

بەڵێ، بەلام بە بڕی زۆر کەم، چونکە بە گشتی بڕی تیشك بە ئەندازەیەکە تەنیا خانە شێر پەنجەییەکان لەناو دەبات کەلە خانە ئاساییەکان زۆر هەستیارترن.

*** ئایا فایبرۆمی منالْ دان بە تیشك دەرمانی دەکرێت؟**

بەدەگمەن، بۆ چارەسەری فایبرۆمی منداڵدان باشتر وایە نەشتەرگەری بکرێت.

*** ئایا چارەسەری کیسی ناو سك بە تیشك دەرمانی سەرکەوتووە؟**

نەخێر، دەبێت کیس لا ببرێت.

*** ئایا تیشك دەرمانی بزمارە لەناو دەبات؟**

هەندێ جار بەڵێ، بەلام شێوازی تر باشترە.

*** ئایا تیشك دەرمانی کاریگەری ئەو زەخمەی لە گەورە بوونی ئەندامەکان (کلوئید) وەکەم دەکاتەوە؟**

بەڵێ بەم پێیە، بۆ ئەوەی چارەسەر کاریگەر بێت، دەبێت خێرا ئەم کارە بکرێت.

*** ئایا دەتوانرێت بۆ چارەسەری Arthritis لە تیشك دەرمانی سوود وەربگیرێت؟**

لە هەندێ حاڵەتدا هەوکردن کەم دەکاتەوە وئازار کەم دەکات.

*** ئایا تیشك دەرمانی کاریگەری لە چارەسەری (هەوکردنی کیسە هەودارەکان)دا هەیە؟**

بەڵێ، لە هەندێ حاڵەتدا دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی هەوکردن و ئازار.

*** ئایا Radiation پێ دەچێت کاربکاتە سەر ئەندامەکانی Sexy و ببێتە هۆی Malmorfation لە منداڵدا یان نەوە بێت رەوتی تەواوکاری فیزیکی**

کێشەدار؟

گەر بڕی Radiation زۆر بێت، بەڵێ.

*** ئایا دەتوانرێت بە وێنەی X-ray بڕینی ماسولکەکان و ژێ یان کرکراگەکان بناسرێتەوە؟**

بەڵێ بە وێنەی X-ray سادە دەتوانرێت پەی بونی ئەم بڕینانە ببینرێت، بەڵام ناسینەوەی (١٠٠٪) پێویستی بە پشکنینی بە سود وەرگرتن لە ماددەی جیاکەرەوە هەیە: بۆ نمونە تیشك ناسی جومگەکان (Arthro graphy) دەکرێن.

*** مایلۆگراف چییە؟**

پشکنینی تیشك ناسی ڕێڕەوی ستونی بڕبڕکانە لە ڕێی پێدان (تەزریق)ی ماددەی جیاکەرەوە لە ناوچەی کەمەردا. ئەم پشکنینە بۆ ناسینەوەی شێواوی لە دیسکەکانی نێوان بڕبڕەکان یان لوی شێر پەنجەیی (Ere Loral) سود مەندە.

نەخۆشی پێست و لوو شێرپەنجەی پێست

١ـ ئایزۆتۆپەکانی رادیۆ ئەکتیڤ

*** ئایزۆتوپ چییە؟**

ئایزۆ تۆپەکان شێوەیەکی جیاوازە، کە یەك تـوخمی کیمیـاوی دەتوانێـت هـەی بێت، وژمارەیان بەستراوە بە توخمـە جیاوازەکانـەوە و ئایزۆتۆپـەکانی یـەك تـوخم هـەمان تایبەتمەنـدێتی کیمیاویـان هەیـە و جیاوازیـان تـەنیا لـە ئەتۆمیانـە (جـرم ئەتۆمیان جیاوازە) ئایزۆ تۆپەکان دەتوانن جێگیریان رادیۆ ئەکتیڤ بن.

*** ئایا لەم ئایزۆتۆپانە لە پیشەسازیدا کەڵك وەردەگیرێت؟**

بـەڵێ، ئایزۆتۆپـەکان چ لـە کیمیـا، چ لـە بـایۆلۆجی، چ لـە کـشتوکاڵی حاڵـەتی بەکارهێنانی زۆریان هەیە (لە کشتوکاڵیدا بۆ چاکسازی جۆرەکانی گیا).

*** ئایا ئەو کرێمانەی هۆرمۆنین بۆ پێست سوود مەندن؟**

هەندێ جار، بەڵام نابێت بەکاربهێنرێت تەنیا مەگەر پـاش ئـەوەی رای پزیـشکی لەگەڵدا بێت.

*** ئایا (برۆنزی) بون، خۆدانە بەر خۆر بۆ پێست و تەندروستی باشە؟**

نەخێر، لە راستیدا، خۆدانە بەر خۆر زیانی زۆرترە لە باشی.

*** خراپی وەستانی لە رادەبەدەر لەبەر خۆر چەییە؟**

١- مەترسی هەمیشەیی سوتانی پێست

٢- هەندێ نەخۆشی پێست کە کە بە هەستیاری بەخۆر دەردەکەون.

٣- زۆر وەسـتان لـە بەرامبـەر خـۆر، پەیـدا بـوونی شـێر پەنجـەی پێـست لـەو کەسانەدا کە پێستی ناسك و روونیان هەیە، ئاسان دەکات.

*** بۆ رێگرتن لە لۆچ تێکەوتنی پێست چی دەتوانرێت بکرێت؟**

هیچ، هەندێ جار لۆچەکان بە نەشتەرگەری (پلاستیك) لا ببرێت، بەلام بە زۆری ئەنجامەکەی کاتییە.

٢- رزاچ

*** رزاچ چییە؟ کشانی ریشاڵە خوێنەکانی رووی پێستە.**

*** چارەسەری چۆنە؟**

پاراستنی خۆی لە بەرامبەر هێرشی دەرەکی وەکو سەرماو خۆرەتاو. ئەلکتروکوا گولەیشن ی کشانی ریشاڵی بینراو.

ئایا بۆ چارەسەی قلێشی دەست، کرێمی بازرگانی سوود بەخشن و کەم زیان هەن؟ بەڵێ هەندێکیان سوود بەخشن.

*** ئایا دەتوانرێت رێ لە پەڵە قاوەییەکانی پێستی بەسالاچوان بگیرێت؟**

نەخێر بەلام دەتوانرێت هەندێ لەو پەلانە بە ئاسانی لا ببرێت، بە بێ ئەوەی شوێنەواری لێ بەجێ بمێنێت.

*** ئایا سوود وەرگرتن لە تیشکی ژوور وەنەوشەیی (U.V.) پێ دەچێت بۆ پێست سوودبەخش بێت و نارەحەتی پێست دروست ناکات؟**

ئەگەر سەوز بوون بێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ هەست بکات ساغ و تەندروستە بەڵێ بەلام لە راستیدا هیچ سودێکی جەستەیی نییە. سەرەرای ئەوە، دەبێت زۆر ئاگادار بین، نەوەك بێتە هۆی سوتاندنی توند.

*** لە هەفتەیەکدا چە جار دەبێت حەمام بکرێت؟**

حەمامی زۆر لەوانەیە پێستی وشك بئالۆزێنێت، بۆ ئەوانەی پێستیان وشکە، یەك تا دوو جار حەمام کردن لە هەفتەیەکدا بەسە، مەگەر ئەوەی ئیشەکەیان وابێت پێویست بکات حەمامی زۆرتر بکات.

۳ـ زیپکەی روومەت:

*** زیپکەی روومەت چییە؟**

حاڵەتێکە لە شێوەی پەیدا بوونی دەنکی رەش‌وسوور بەسەر پێست و دەم و چاوو هەروەها بەسەر شان و سنگ و پشتەوە دەردەکەوێت :زیپکەی دەم و چاو لە ۱۲ تا ۲۵ ساڵی زۆرتر دەردەکەوێت، چونکە شوێن کەوتووی کاری هۆرمۆنەکانە و پاشان لە کەف و کوڵ دەکەوێتەوە و لەناو دەچێت.

*** ئایا زیپکەی دەم و چاو دەبێت هەمیشە چارەسەر بکرێت؟**

بەڵێ، چارەسەری شیاو بە شێوەیەکی گشتی بە چاك بوونەوەی خێرایی دەبەخشێت و تەنانەت بە تەواوی چاك دەبنەوە. بەم پێیە نابێت زیپکەی سەرکەسی دەم و چاو لەبەرچاو نەگرین و کەچارەسەریان بە نرخی بە جێهێنانی جیگەی زیپکەکە بە روومەت و پێویستی بوون بە چارەسەری تایبەت کۆتایی دێت.

*** چارەسەری زیپکەی روومەت چۆنە؟**

چارەسەری (مەوزوعی) بە زۆری ئەو دەمانانەی ڤیتامین A و ترشەڵۆکین و سەرچاوە دەگرن. هەندێ جار بەکارهێنانی ئەنتی بایوتیکیش لە سەرەتای چارەسەری زیپکەی (کۆرکی) (Crated– وەرگێڕ) شێوە پێست دەکات. رەچاو کردنی تەندروستی گشتیش هەموو کات بەسوودە: رێکخستنی کاری ریخۆڵە، رژێمی خۆراکی کەم شەکر و کەم نیشاستە، و وەرزش لە هەوای ئازاددا.

*** زەردە زەخم (Impetigo– وەرگێڕ) چییە؟**

جۆرێك لە هەوکردنی زۆر (ساری) کە ریشەی میکرۆب هەیە (Streptococcus Staphylococci وەرگێڕ) یان هەردوو. ئەم نەخۆشییە بەتایبەت لە مناڵاندا زۆرە بەڵام هەندی گەورەساڵانیش دوچاری دەبن.

*** زەردە زام شێوەی چۆنە؟**

ئەم برینە لە شێوەی قاوغی بچوك دەست پێ دەکا و بە خێرایی لە شێوەی پێستێکی زەرد رەنگ دەردێت. برینی زەرد لە بەشەکانی دەرەوەی لاشە وەکو روومەت و دەست، سەرهەڵدەدات، بەڵام لەوانەیە ئەو بڵاوبونەوە هەموو شوێنێك بگرێتەوە.

*** زامی زەرد چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

بە زۆری چارەسەری مەوزوعیە (هەتوان — پەماد)ی پاکژکەرەوەکان Anti septic و هەتوانی دژە میکرۆب) لە کاتی گشتی بوونی ئەم نەخۆشییە یان شکستی چارەسەری (ناوچەیی مەوزوعی) لەوانەیە چارەسەری گشتی بە ئەنتی بایوتیك پێویست بکات.

٤ـ ئاگرە (Herpes simplex):

*** ئاگرە چییە؟**

جۆرێکە لە هەو کردنی ڤایرۆسی و زۆر زوو دەگوێزرێتەوە کە بە زۆری لە رومەت، بەتایبەت لەسەر رووی هەردوو لێو بە شێوەی قاوغی ورد دەردەکەوێت.

چەند بارەبوونەوەی ئەم نەخۆشییە بەهۆی چییەوەیە؟

هەندێ جار خۆدانە بەرگەرمای زۆر توند، رەشە با، خۆر، هەروەها (تا)یش لە ژنانی کاتی عوزری شەرعی.

*** چارەسەری چییە؟**

چارەسەری (مەوزوعی)یە بۆ رێگرتن لە هەوکردنی زۆرتر: پیاسونی (الکحولی یۆددار) بۆ شکانی ئازار: لە ژێر چاودێری پزیشکدا پیاسونی مادەی دژی (هێرپس سیمپلێکس). ڤاکسینی دژی دووبارە نەبوونەوەی هێرپس هێشتا تەواو نەبووە.

٥ـ جەرەب (Scabies):

*** جەرەب چییە؟**

مشە خۆرێکی زۆر وورده کەلەسەر پێستی مرۆڤ دەژی و لە شوێنی شێدار و تاریکدا گەشە دەکات و لەسەر رووی پێست کەناڵ لێ دەدات و هێلکە دادەنێت..

*** نیشانە رواڵەتییەکانی جەرەب کامانەن؟**

دەردانی زیپکە شێوەو خورانی زۆر توند و ناخۆش لە شەودا بە زۆری لە نێوان پەنجەکاندا، لەسەر رووی پێشەوەی دەست و شوێنەکانی تر سەرهەڵدەدات، بەڵام بە زۆری مل بەرەو ژوور پارێزراوە.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە لە منالاّندا بلاّوە؟**

بەڵێ.

*** چارەسەری جەرەب چۆنە؟**

(بۆ چارەسەر دەبێت دوو یاسای (موتڵەق) رەچاو بکرێن، هەموو کەسانی خێزان کە تێکەڵاوییان لەگەڵ نەخۆشدا هەیە، لەیەك کات و رۆژدا دەرمان بکرێن. دەبێت جل و چەرچەف و کەل و پەلی خەوتنی نەخۆش پاکژ بکرێتەوە بە ماددەی Antiseptic. وەرگێڕ)

(ئەم نەخۆشییە لەم سالاّنەی دواییدا لە کوردستاندا زۆر بلاّوبویەوە لەزۆر حاڵەتدا لەگەڵ حەساسیەتدا تێکەڵییان دەکرد – وەرگێر).

٦ـ ئەسپێ

*** جۆرەکانی ئەسپێی مرۆڤ کامانەن؟**

سێ جۆرن: ئەسپێی سەر، لاشە و ئەسپێی بەشەکانی خوارەوەی لەش (بەشی دەرەوەی کۆئەندامی زاوزێ).

*** ئەسپێی سەر چۆن دەناسرێتەوە؟**

هێلکەی بچوك (رشك)هاوشێوەی کرێشی سەر، بە قاییمی لکاون بە قژەوە، بەڵام بە پێچەوانەی کرێش بە ئاسانی لەموی سەر جیا نابێتەوە.

*** ئایا هۆکارێکی تر بۆ ناسینەوەیان هەیە؟**

بەڵێ، بەزۆری دەتوانرێت جوڵەی ئەسپێ لەسەر رووی پێستی سەر لە نێوان قژەکاندا ببینرێت.

*** ئایا لابردنیان دژوارە؟**

نەخێر، زۆر لە دەرمانەکان کاریگەرن. لە ئەمڕۆی ئێمەدا شێوازی کۆن (بەتایبەت تاشینی سەر).وە لاوەنراوە.

*** ئەسپێی لاشە لە کوێ دەژین؟**

بە شێوەیەکی گشتی لە درزی بیجامەوە، جلی ژێرەوە.

*** ئایا چارەسەری نەخۆشی کەڕوی قاچ چۆنە؟**

مادە(مەوزوعیەکان) زۆربەیان کاریگەرن. هەنێ جار دەرمانی گشتیش پێویستە، بەڵام دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکدا بێت.

*** کەچەڵی چی یە؟**

یەك جۆر هەوکردنی پێستە، کە بەگەشەی کەڕوی وردبینی لە پێستی سەر پەیدا دەبێت ئەمەش بەزۆری لە منااڵاندا دەردەکەوێت.

*** ئایا کەچەڵی(ساری یە)؟**

بەڵێ، رێوشوێنی خۆپاراستن لە خوێندنگاو ماڵانیشدا پێویستە. هەرگیزنابێت کەس بەخاولی و جاوبەرگ و کەلوپەلی کەسی توشبوو سوود وەربگرێت.

*** کەچەڵی پێستی سەر چۆن دەناسرێتەوە؟**

شوێن گۆڕکێ ی پێستی سەر، قژ دەوەرێت، یان دەشکێنەوە بەپشکنینی میکرۆسکۆبی(زەرع culture)، نەخۆشی دووپات دەکرێتەوە.

*** چارەسەری کەچەڵی چۆنە؟**

چارەسەری هەم(مەوزوعی) هەم گشتی دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکدا بێت.

*** پیتریازیس ڕەنگاو ڕەنگ چی یە؟**

جۆرێکە لە نەخۆشی کەڕویَ زۆر بەربڵاو زۆر(سارییە). ئەم نەخۆشی یە بەشێوەی پەڵەی قاوەیی بەسەر پێستی سپی و پەڵەی سپی بە سەرڕوی پێستی قاوەیی، لەناوچەی قەفەسی سنگ سەرهەڵدەدات ئەم نەخۆشی یە بەزۆری لە دوای تەواوبونی هاوین بەولاوە دەردەکەوێت.

***چارەسەری پیتریازیس چۆنە؟**

چارەسەری هەمیشەی مەوزوعی یە بەڵام نابێت دەرمانی هەموی لاشەو موو هەروەها هاوسەری کەسی توشبوو فەرامۆش بکرێت. تاکو لە دووبارە بونەوەی نەخۆشی ڕێبگیرێت.

*** psoriasis چی یە؟**

جۆرێك نەخۆشی درێژ خایەنەو هۆکاری نەناسراوە ئەم نەخۆشی یە شێوەی پەڵە یان دانەی داپۆشراو لە پێستەی ئەستوری ڕەنگ، هاوشێوەی پەڵەی مۆمی دەردەکەوێت" پەڵەکان لە سەراپای لاشەدا بەدی دەکرێن و بەزۆری لە ئانیشك، ئەژنۆو پێستی سەر، پێشکەوتنی نەخۆشی هەنگاو بە هەنگاوە هەندێ جار لە ئەنجامی شۆکی دەرونی، جۆش و خرۆش، لێدرانە وە زۆر دەبێت.

*** ئایا psoriasis بۆماوەییە؟**

هەندێ خێزان زوتر لە کەسانی تر توشی ئەم نەخۆشی یە دەبن.

* **ئایا psoriasis ساری یە؟** نەخێر.

* **ئایا psoriasis بەربڵاوە؟** بەڵێ.

* **ئایا چارەسەر دەکرێت؟**

هێشتا چارەسەری ڕاستەقینەو کاریگەری نەدۆزراوەتەوە، شێوازی چارەسەر لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازەو هەندێ جار چەندین مانگ یان چەندین ساڵ درێژە دەکێشێت. لە ڕاستی دا ئەوەی دەرمان دەکرێت بۆ ڕێگرتن لە پێش ڕەوی نەخۆشی یە و(گرنتی) بۆ چاکبونی تەواو نییە.

* **ئایا psoriasis ژیان کورت دەکاتەوە یان مەترسی بۆ پێش دێنێت؟**

نەخێر.

* **ئایا پیری psoriasis کەم دەکاتەوە؟** نەخێر.

٧ـ لۆپۆس Lupus:

* **لۆپۆس چی یە؟**

زاراوەیەکی گشتییە بۆ وەسفی زیپکەی ڕوومەت کە لەشێوەی دومەڵ دەردێت.

* **ئایا لۆپۆس جۆری جیاوازی هەیە؟**

بەڵێ، جۆری جیاوازی هەیە کە لەنێوانیاندا دەبێت بە تایبەتی لۆپۆسی سادە ناوببرێت کە جۆرێکە لە سیلی پێست.

* **لۆپۆسی سوور erthema چی یە؟**

نەخۆشییەکی چەند شێوەیی یە کە جۆرە جیاوازەکانی بەستراوە بە جۆری پێشکەوتوی(حاد) یان درێژ خایەنەوە، دیارترین نیشانەی پێستی ئەم نەخۆشییە گۆڕانە لە شێوەدا کە لەشێوەی باڵی پەپولە دەبێت.

*** چاره‌سه‌ری erthema چی یه‌؟**

چاره‌سه‌ر به‌سود وه‌رگرتن له‌ دژه‌ مه‌لاريای تێكه‌ڵ و ده‌رمانی مه‌وزوعی به‌ كۆرتۆنه‌كان بۆ شێوه‌ی مه‌وزوعی و درێژ خايه‌نه‌وه‌ به‌نده‌. ده‌رمانی تر ده‌توانێت پێشڕه‌وی شێوه‌ مه‌ترسی داره‌كانی نه‌خۆش به‌ شێوه‌يه‌كی كاراكه‌م بكاته‌وه‌، وه‌كو سالسيلاته‌كان، ئه‌ندومتاسين، هتد...

*** ئايا له‌ به‌ر خۆر وه‌ستان بۆ erthema زيانی هه‌يه‌؟**

به‌ڵی، له‌وانه‌يه‌ ببێته‌ هۆی زۆرتر بونی نه‌خۆشی يه‌كه‌.

*** لۆپۆسی پچڕ چی يه‌؟**

جۆرێكه‌ له‌ نه‌خۆشی گشتی كه‌ به‌تايبه‌ت زيان به‌ گورچيله‌ و جومگه‌كان ده‌گه‌يه‌نێت. هۆكه‌ی نه‌زانراوه‌ به‌ڵام پێ ده‌چێت نه‌خۆشی له‌ شێوه‌ی هه‌ندێ ميكانيزمی به‌رگری سازيه‌وه‌ بێت.

*** به‌ڵه‌كیVitiligo چی یه‌؟**

له‌ناوچونی ڕه‌نگدانه‌كانه‌ له‌ شێوه‌ی په‌ڵه‌دا. ئه‌م نه‌خۆشی يه‌ له‌ونه‌خۆشيانه‌ی پێسته‌و تاڕاده‌يه‌ك به‌ربڵاوه‌ و هه‌موو ڕه‌گه‌زه‌كان تووشی ده‌بن، به‌ڵام ئه‌وكه‌سانه‌ی پێستيان ڕۆشنه‌ به‌ ناديارى ده‌مێنێته‌وه‌.

*** هۆی چی يه‌؟** هۆكاری نه‌زانراوه‌.

*** ئايا چاره‌سه‌ری هه‌يه‌؟** ده‌رمان بێ ئه‌نجامه‌.

*** urticaria چی یه‌؟**

يه‌كێكه‌ له‌ شێوه‌ باوه‌كانی كاردانه‌وه‌ی پێست به‌شێوه‌ی ده‌ركه‌وتنی كوتو پڕ زيانی هاوشێوه‌ی گه‌ستنی(گه‌زه‌نه‌)، هاوكات له‌گه‌ڵ خواردن و كزانه‌وه‌.

(گه‌زه‌نه‌ گيايه‌كه‌ به‌رپێست بكه‌وێت ده‌بێته‌ هۆی خوراندنی.)وه‌رگێڕ

*** ئایا urticaria جۆری جیاوازی هەیە؟**

بەڵێ، بەستراوە بەوەی کە پێشپەوی(urticaria)(حاد Acute) بێت یان درێژ خایەن بێت، بەتایبەت بە پێی شێوەی ئەو: برینەکان وورد و پچڕ پچڕ و دانە دانە، زیانی قوڵی (Tissue) ی ژێر پێست یان(Mucus) ,و پەیدابونی(urticaria) ئاوسان و هەڵتۆقین.

*** ئایا ئاوسان و هەڵتۆقین پێدەچێت مەترسی داربێت؟**

زۆر بەکەمی بەلاّم بەدەرکەوتنی تێکچون لە حەنجەرە وەکو گۆڕانی دەنگ(گڕبوون) دژواری قوت دان یان هەناسەدان، دەبێت خێرا دەست بە کاری چارەسەر بکرێت.

*** هۆکاری urticaria   چی یە؟**

هۆکاری زۆرە هۆکاری فیزیکی سەرما، گەرما، پاڵە پەستۆ و خۆر بەلاّم، هەستیاری(حەساسیەت) بە دەرمان، خۆراك، کرمەکان و میکرۆب و کەڕوەکانیش زۆری هۆکاری urticaria ین.

*** چارەسەری urticaria چۆنە؟**

لە قۆناغی یەکەم دا هۆکاری دەبێت بدۆزرێتەوە و نەهێڵێت. باشترین گیراوە بۆ نەمانی سوتانەوە و هەڵئاوسایەکان ئاوی سرکە یە. چارەسەری قوڵتر بە کەڵك وەرگرتن لە دەرمانەکانی دژی هستامین بەزۆری ئەنجامیان نییە، بێجگە لە حاڵەتی پێشکەوتوو توند کەڵك لە کۆرتۆنەکان وەرناگیرێت. بەکارهێنانیان بەشێوەی دەرزی بۆ ناو هەڵئاوسایەکە.

٨ـ کیس و تیومۆرەکان

*** ئایا کیس و تیمۆری پێست و Tissue ژێر پێست فراوانن؟**

ئەم ڕۆچونانە زۆر باون و کەمتر کەسێك هەیە توشی نەبێت.

*** جۆرەکانی کامانەن؟**

A ـ خاڵی گۆشتیی لەوانەیە بێ ڕەنگ، قاوەیی یان سرمەیی بە ئەندازەی جیاوازبن. هەندێکیان هەر لە دایك بوون، هەن و هەندێکی تر درەنگ تر دەردەکەون.

B ـ بزمارە(wart)، زۆر بەربڵاوە.

C ـ کیسی چەور لەکاتی گیرانی کونیلە(منفدی) گلاندە چەورەکان و کەڵەکە بونی دەردرانی ئەم گلاندانە دروست دەبن.

D ـ لوی ڕیشاڵی خوێنی (Anguium ، خاڵی سور) لەوانە لە هەرساتێکی ژیاندا، لە بونەوە تا پیری سەرهەڵبدات و قەبارەیان لە نوکی دەرزیەوە تا چەندین سانتیمەتر جیاوازن. ئەم جۆرە تیمۆرانە بە خاڵی سور ناسراون.

Eـ لوی ڕیشاڵی(Fibrium) کەلەشێوەی هەست بەڕەقبون کردن لەپێست دا یان لەژێر پێست دا دەردەکەون و بەگشتی بە ئەندازەی ناوکی گێلاسن.

Fــ لوی چەوری (لیپۆما) کە ڕاستەوخۆلە ژێر پێست و لە چینی چەوری پەیدادەبێت و قەوارەیان لە دەنکە نۆك تا هەرمێ و تەنانات گەورەترە.

Gـ کیسی شلەی جومگە کە کیسی (ژێ)کان یان جومگەکانە ,پەردەیەکی ناسکیان هەیەو بەزۆری لە پشتی جومگەی دەستی منالان و نەوجەوانان دەردەکەوێت.

Hــ شێرپەنجەی پێست کەبەزۆری لە بەساڵاچواندا و لەو بەشەی لاشە دەردەکەوێت کەلەبەرامبەر خۆردایە، ئەم جۆرە شێرپەنجەیە زۆرەو ئارەزوی بۆ بڵاو بونەوە بە شوێنەکانی تردا نی یەو بەزۆری (حمیدەیە)و زۆر بەکەمی کوشندە.

*** ئايا هەموو ئەم رۆچونانە (خراپ بونانە)دەبێت بەنەشتەرگەری چارەسەر بكرێت؟**

هەندێكيان تەنهالەكاتێكدانەشتەرگەری بۆدەكرێت كە گەورەو بەئازارەو هەوبكات و خوێنی بەربێت.تەنيا نەشتەرگەری پێويستەكە دەبێت نەشتەرگەری بۆ بكرێت.

*** نەشتەرگەری لەكوێ و چۆن ئەنجام دەدرێت؟**

كيسی بچوكی چەوری و بزمارە(Wart) بەشێوەيەكی گشتی لە نەخۆشگا(عەيادەی پزيشك)لادەبرێت ،خاڵی گۆشتی، ئانجيۆمەكان، كيسی شلەی جومگە، فايبرۆمەكان، ليپۆمەكان و شێرپەنجە لە نەخۆشخانە دەكرێت. نەشتەرگەری بە زۆری بەسرِكردنی(مەوزوعی يە).

*** ئايا پاش نەشتەرگەری دەبێت لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە؟**

بەگشتی دەتوانێت هەمان رِۆژی نەشتەرگەری نەخۆشخانە بەجێ بێڵێت، بەڵام بۆلوی گەورە، يان پاش نەشتەرگەری بەربڵاو، لەوانەيە(۲تا۳)بخەوێنرێت، چونكە پێويستە.

*** ئايا خاڵی رەش(mylonoma)مەترسی دارە؟**لەزۆربەی حاڵەتدا نەخێر.

*** چۆن دەتوانرێت بزانرێت خاڵ بوە بە (خراپ) يان پێ دەچێت ببێتە خراپ (malignant)؟**

دەبێت ئەو خاڵە بەردەوام بخرێتە ژێرچاودێری يەوە. ئەگەر لە پرِ گەورە بوو، رەنگی بگۆرِێت، خوێنی بەربێت، يان خورانی هەبێت، دەبێت لێی بترسين.

*** ئايا پسپۆری نەخۆشی يەكانی پێست خاڵی (حميدە) لە خاڵی (خراپ) بە ئاسانی جيادەكاتەوە؟** بەڵێ.

*** ئايا خاڵی گۆشتی هەموكات لەقۆناغی منداڵی دا دروست دەبن؟**

نەخێر. زۆر جار رِودەدات درەنگتر دەركەوێت.

*** چارەسەری ئەگەریی خاڵێك کەکوتوپڕ پێشڕەوی بکات چۆن دەبێت؟**

لابردنی بەشی گرنگی پێست و (Tissue) ی ساغی پێست لە دەورو بەری خاڵی گۆشتی. ئەگەر نەشتەرگەری زۆر گرنگ بێت، پێ دەچێت (پەیوەند)ی پێست پێویست بکات.

*** ئایا دەتوانرێت خاڵی گۆشتی بسوتێنرێت؟**

نەخێر. نەشتەرگەری باشترین چارەسەرە.

*** بزمارە (Wart) هۆی بزمارە چی یە؟**

جۆرە ڤایرۆسێکە.

*** ئایا ڕێگەی ڕێگرتن لە بزمارە هەیە؟**

نەخێر. بەڵام دەبێت هەرجۆرە بزمارەیەك چارەسەر بکرێت، چونکە خوراندنی یان دەستکاریکردنی لە وانەیە ببێتە هۆی بزمارەی نوێ.

*** بەگشتی بزمارە چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

یان بەنەشتەرگەری کارەبایی یان بەنەشتەرگەری دەکرێت یان بەمادەی کیمیاوی دەسوتێنرێت.

*** ئایا ئەم شێوازانە کاریگەرن؟** بەڵێ، بەنزیکی، لە هەموو حاڵەتێك دا.

*** ئایا بزمارەیەك دروست لاببرێت ئەگەری گەڕانەوەی هەیە؟**

نەخێر، لەوانەیە لە جێگەیەکی تری لاشە بزمارەی نوێ بڕوێت.

*** ئایا بزمارەی قاچ نیشانەی تایبەتی هەیە؟**

بەڵێ، لەوانەیە زۆر ئازاری هەبێت، جا لەبەر ئەوە دەبێت لاببرێت.

٩ـ کیسە چەوریەکانی پیازی موو:

*** کیسی چەوری چی یە؟**

برینێکە لە نەتوانینی دەرنەدرانی سایبۆم (دەردراوی گلاندە چەوریەکان کەجۆگەلەکانیان بۆ ناو پیازی موو دەکرێتەوە.

*** کیسی چەوری بەزۆری لە کوێدا دروست دەبێت؟**

لەهەر شوێنێکی لاشە ،بەڵام بەزۆری لە ڕوومەت و پشت و سنگ.

*** ئەگەر کیسی چەوری بێ ئازاربێت هەردەبێت لابرێت؟**

بەگشتی نەخێر، لەم قۆناغەدا تەنیا دەتوانرێت بکرێتەوە و تاهەوی لێدەربکرێت ,کیس، پاش لابردنی چەوری لادەبرێت.

١٠ـ ئا نجیۆم Angium :

*** ئەنجیۆمی پێست چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

بە ئەلکترۆکواگولەیشن، بەفری دەستکرد (کاربۆنیك) یان پێدانی دەرمانی توند کردنەوەی خوێنبەرەکان، ئەنجیۆمی گەورە دەبێت بەهۆی نەشتەرگەریەوە لابرێت.

*** ئایا پێ دەچێت ئانجیوم ببێتە شێر پەنجە؟ نەخێر**

*** ئایا ئەنجیۆم بەرەو خوێن بەربون دەڕوات؟**

بەڵێ، ئەگەر ئەنجیۆم ڕوکەشی و برینی بێت، خوێن بەربوونی توندی لێدەکەوێتەوە.

*** چارەسەری ئەم خوێن بەربوونە چۆنە؟**

کۆمپرێسی ناوچەی خوێن بەربون تا گەشتن بە پزیشك.

*** Fibruma فایبرۆما بەزۆری لە کویٚ دروست دەبێت؟**

لەناوپێستی بازووڕان، بەڵام هەروەها لەوانەیە لەهەموو ڕووی لاشە دروست بێت.

*** چارەسەری فایبرۆما چۆنە؟**

ئەگەر فایبرۆما گەورە بێت و ئازار پەیدا بکات، نەشتەرگەری و لابردنی فایبرۆما پێویست دەکات.

*** ئایا فایبرۆما بەرەو شێر پەنجە دەڕوات؟** نەخێر.

*** ئایا پاش لابردنی جارێکی تر دەگەڕێتەوە؟** نەخێر.

١١ـ لیپۆما:

*** لیپۆما چی یە؟**

لوو (تیومۆر) ێکە لە شانەی چەوری دروستبووە.

*** ئایا لیپۆما بەربڵاوە؟**

لیپۆما لە بەربڵاوترین لووە (Benign ـــ حمیدە) کانە.

*** لیپۆما بەگشتی لە کۆیٚ دروست دەبێت؟** لەهەموو شوێنێکی لاشە.

*** ئایا لیپۆما ئازاری هەیە؟** نەخێر.

*** ئایا لیپۆما بەرەو شێرنجە دەڕوات؟**

بەشێوەیەکی زۆر دەگمەن کەلێرەدا ئەندازەی بەشێوەیەکی کتوپڕو بەخێرایی گەورە دەبێت.

*** لە چ کاتێکدا دەبێت لیپوما لابرێت؟**

ئەندازەی گەورە بێت، ئالۆزبوون وە یان کاتێك شوێنەکەی ترسی ئەوەی لێبکرێت ببێتە برین وە یان ئازاری هەبێت و دیمەنی ناشرینی هەبێت.

*** كيسی شلەی جومگەكان چی يە؟**

كيسی بەرگی جومگەی ژێ يان جومگەيەو بەزۆری لە چەمكی دەست دا دەردەكەوێت هەڵبەتە لەوانەيە لەشوێنی تری لاشەد، بەتايبەت لەسەر پەنجەكان و قاچەكانيش دەردەكەوێت.

*** چارەسەری كيسی شلەی جومگەكان چۆنە؟**

ئەگەر گەورە بێت يان ئازاری هەبێت دەبێت نەشتەرگەری بۆ بكرێت.

ئايا پاش لابردنی كيس، ئەگەری هاتنەوەی جارێكی تری هەيە؟ وەلام :- بەڵێ، ١٥٪.

*** لەكاتی هاتنەوەی كيسدا، چارەسەری چی يە؟** دووبارە نەشتەرگەری.

١٢ـ شێرپەنجەی پێست:

*** هەندێ نيشانەی سەرەكی شێرپەنجەی پێست كامانەن؟**

نەخۆش بە دەگمەن دەتوانێت شێرپەنجەی پێست بناسێتەوە، وە ئەگەر بونی مەوزوعی پاش يەك مانگ خۆی چاك نەبووە، دەبێت بڕوات بۆلای پسپۆڕی پێست.

*** شێرپەنجەی پێست بەزۆری لەكوێ دا دەبێت؟**

بەگشتی لەوشوێنانەی لاشەدا دەبێت كە بەردەوام هەوای تيشك دان (دەوری لوت، چاوەكانی و پشتی دەست)، بەلام دەتوانرێت لە هەرشوێنێكی لاشەش ببينرێت.

*** ئايا هۆكاری شێرپەنجەی پێست زانراوە؟**

بەركەوتنی بەردەوامی جياكراوە نەوتيەكان، فسفۆرو هەندێ لەبەرهەمەكانی تری لەوانەيە بنەهۆی هەندێ جۆری شێرپەنجە، هەروەها، كەوتنە بەرخۆری بەردەواميش لە شێرپەنجەی پێست كاريگەری تايبەتی دەبێت.

*** چارەسەری نەشتەرگەری پێست چۆنە؟**

نەشتەرگەری و لابردنی بڕێكی زۆر لە Tissueی ساغی دەوروبەرو ژێر برینەكە هەندێ جۆری شێرپەنجەی پێست دەتوانرێت بە ئەلكتروكوا گولایشن لەناو ببرێت، هەندێكی تر بەتیشكی دەرمانی یان دەرمانی كیمیاوی (مەوزوعی) لاببرێت.

موو

*** ڕووتانەوەی قژ چی یە؟**

كەم بوونەوەی مووە.

*** ئایا ڕووتانەوەی قژ بۆ ماوەیی یە؟**

نەخێر ,بەڵام بەرەولای ڕووتانەوەی قژچون بۆماوەیی یە.

*** ئایا ڕوتانەوەی قژ چارەسەری هەیە؟**

ئەو دیاردەیەجۆری جیاوازی هەیە. سەرەتا دەبێت جۆری بناسرێتەوە, چونكە هەندێ جۆری ڕوتانەوەی قژ چارەسەری نییەو پارەخەرجكردن بۆ دەرمان بێ سوودە.

*** ئایا ماساجی پێست سوودی هەیە؟**

بەستراوە بە جۆری قژڕوتانەوە, ماساج دەتوانێت سوودی هەبێت، بەڵام ڕادەربڕین بەشێوەیەكی ورد، لای پزیشكی پسپۆڕە.

*** چارەسەری قژ ڕوتانەوەی منالْ و لاوان چۆنە؟**

قۆناغی یەكەم پشكنینی پێستی سەرە ئەگەر نەخۆشییەكی تایبەت بوبێتە هۆی قژ ڕوتانەوە، ئەوا بە دەرمانی ئەم نەخۆشییە ڕوتانەوەی قژ كەم دەبێتەوە لە هەندێ حاڵەتیشدا پەیوەندی موو ئەنجامی باشی هەیە.

*** ئایا پێش وەختی موو یان رووتانەوەی پێش وەختی، بە باری گشتی جەستەوە پەیوەندی هەیە؟**

نەخێر، بەهیچ شێوەیەك، ئەمە خەسڵەتێكی خێرا نییەو بە پیری یان تەمەن درێژی پەیوەندی نییە. (بەڵام پەیوندی بە stress وە هەیە ـــ وەرگێڕ).

*** قژ چۆن بەشامپۆ دەشۆردرێت؟**

بەستراوە بەوكەسەوە. بۆ هەندێ كەس هەفتەی یەكجار، بۆ هەندێكی تر هەر(١٥) رۆژ یەكجار بەسە. (لە هەمو حاڵەتێكدا دەبێت بەئاوی شلەتێن بشۆردرێت_وەرگێڕ)

***چارەسەری زیادبوونی نائاسایی موی گەنج یان لاشەی ژنی گەنج چۆنە؟**

دەتوانرێت ئەو موانە بسوتێنرێت و ریشە كەند بكرێت، بەڵام هەندێجاریش ئەمە لەبەر تێكچون لەكاری هۆرمۆنەكانی ناوەوە (Endocrine)وەیە لێرەدا پێش بەكارهێنانی دەرمانی پشكنینی تەواوی پزیشكی پێویستە.

*** سوتاندن بەكارەبا چی یە؟**

دەزوویەكی زۆر تەنك دەنێرنە ناو گلاندی موەوەو كارەبای پێداتێدەپەرێنن، بەم شێوە ریشەی موو لەناو دەچێت. ئەگەر سوتاندن رێكو دروست بێت، موو بۆ هەمیشە لادەچێت.

*** ئایا سوتاندنی ئەلەتریكی مەترسیدارە؟**

گەر كەسێكی شارەزا ئەم كارە دروست ئەنجام بدات و بۆ پێستێكی بكات كەتوانایی ئەم كارەی هەبێت، نەخێر.

*** ئایا هەڵكەندنی موی سەر خاڵ كارێكی راستە؟**

نەخێر، دەبێت بڕواتە لای پسپۆڕی نەخۆشییەكانی پێست.

*** ئایا ڕنگ کردنی موو مەترسی دارە؟**

ئەگەر ئەزمونی پێشتر هەستیاری (حەساسیەت) یان حەساس بوون بە ڕنگی مووی بەکارهاتو نیشانی نەدابێت و کەسێکی کارا ڕەنگی بکات، هیچ جۆرە مەترسی یەکی نی یە.

*** سیبورە چی یە؟**

بەرهەم هێنانی بڕێکی زۆرە لە چەوری (سیبوم) بەهۆی گلاندنەوەکانی چەوریەوە، کە دەبێتە هۆی دروست بونی کرێشی سەر (هەندی جار ئەم کارەش بەهۆی کاریگەری هەندێ کەڕووە دەبێت. ــ وەرگێڕ).

*** کرێش چی یە؟**

ئەو پێستانەن، کە لە پێستی سەر پەیدا دەبن پەیدابوونی کرێشك بەگشتی لە تێکچوونی کاری ئەو گلاندە چەوریانە دەبێت کە (تەغزیەی) موو دەکەن.

*** ئایا چارەسەری شیاو بۆ سیبورە هەیە؟**

دەبێت شامپوی بە هێزو بزوێنەر بەکارنەهێنرێت. هەندێك لە جۆرەکانی سبورە ڕیشەی هۆرمۆنیان هەیە، بەسەردانی پزیشکی پسپۆڕ، ئەو دەرمانانەی، کە دەبێتە هۆی چاك کردنەوەی ئەو حاڵەتە نائاساییە بە کاردەهێنرێت.

پرۆستات

*** پرۆستات لە کوێیەو کاری چی یە؟**

پرۆستات گلاندێکە لە کۆئەندامی زاوزێی پیاوان کە جۆگەی میزکە دەرچوی میزەڵدانی دەورەداوە. پرۆستات بە رێژەی بەردێکە و شلەیەك دەردەدات کە بە(sperm) تێکەڵ دەبێت.

*** نەخۆشی سەرەکی پرۆستات کامانەن؟**

هەوکردنی پرۆستات ئادینوم پرۆستات یان(گەورەبونی حمیدە Benign پرۆستات) کە لە پیاوانی بە ساڵا چودا بەربڵاوە و هەروەها شێرپەنجە.

*** پرۆستات چۆن دەپشکنرێت؟**

نەدەست لێدانی ناو کۆم(پەنجەی شایەت دەخرێتە ناو کۆم).

١ـ هەوکردنی پرۆستات (prostitis):

*** پرۆستات لە چ رێگەیەکەوە هەو دەکات؟**

بەزۆری لە رێگەی بۆری میزەوە بەڵام هەندێ جاریش سوڕی خوێنیش میکرۆب دێنێت بەرەو ئەو شوێنە.

*** ئەو میکرۆبانەی کە زۆرتر توشی هەوکردنی پرۆستات دەکەن کامانەن؟**

گۆنوکوك، سیتافیلوکۆك، ستریپتۆکۆك، کولی باسیلە

*** نیشانەکانی هەوکردنی پرۆستات کامانەن؟**

تا، ئازاری میزکردنی زوو زوو و هەست بە ئازار لە کاتی بەتاڵکردنەوەی میزەڵدان میز ڕەنگی تۆخ و تاریك، تەنانەت خوێن لە ناو میزەڵدان.

*** هەوكردنی پرۆستات چۆن چارەسەر دەكرێت؟**

بەپـشودان، چارەسـەری بـە ئـەنتی بایوتیـك، ئـێش شـكێن، پـارێز لـە هـەموو جۆرەكانی مەی خۆراكی پڕ لە بەهارات، دورە پەرێزی لە چالاكی سێكسی.

*** ئایا لەكاتی هەوكردنی پرۆستات نەشتەرگەری پێویست دەكات؟**

نەخێر، بێجگە لەو كاتانەی دومەڵی هەبێت.

*** ئاكامەكانی هەوكردنی(حاد Acute) كوتو پڕی پرۆستات چی یە؟**

ئەگەر هێرشی دووبـارە بێتـەوە لەوانەیـە ببێتـە هـۆی هـەوكردنی درێـژ خایـەنی پرۆستات، كە دەبێتە هۆی تێكچونی هەمیشەی میزكردن.

*** گەورەبونی پرۆستات؟**

ئادینۆمای پرۆستات، گەورەبونی benign) تەحمیدەی پرۆستات).

*** ئایا گەورە بوونی پرۆستات لە پیاوانی بەساڵا چواندا ئاساییە؟**

پاش ٤٠ بۆ ٥٠ ساڵی ئەم كێشەیە لە زۆربەی پیاواندا دەبینرێت.

*** گەورەبوونی پرۆستات كەی پێویست بە چارەسەر دەكات؟**

كاتێك تێكچونی میز دەربكەوێت.

*** بەربڵاوترین نیشانەی گەورەبونی پرۆستات كامانەن؟**

میزكردنی زۆر بە درێژایی ڕۆژ، پێویست بون بە میزكردن لە شەودا، درێژ خایەنی سـەرەتای میزكـردن پێویـست بـە فـشاردان بـۆ میزكـردن و هـەروەها هەنـدێ جـار بێتوانایی لە میزكردن لە پەنجە لێدانی لە ناو كۆمدا هەست پێدەكرێت.

*** مەترسی دارترین ئاكامی گەورەبونی پرۆستات چی یە؟**

بەتاڵ نەبونەوەی تەوای میزەڵدان یان كۆبونەوەی(حاد)ی میز.

*** بۆچی گەورەبونی پرۆستات دەبێتە هۆی تێکچون لە میزدا؟**

لەکاتی هاتنەدەرەوەی میز فشار بۆ سەر میزەڵدان دێنێت.

ئایا پەیوەندی هەیە لەنیوان کاری سێکسی و گەورەبونی پرۆستاتدا؟

نەخێر.

*** ئایا دەبێت هەموو پیاوێك کە توشی گەورە بوونی پرۆستات دەبێت، نەشتەرگەری بۆ بکرێت؟**

نەخێر لە هەندێك کەسدا هیچ جۆرە تێکچون و ناڕەحەتیەك دروست نابێت. لەبارەی هەندێکی تریانەوە لە بەرگرنگی و توندی نیشانەی میزکردن بڕیاری نەشتەرگەری دەدرێت.

*** ئایا گەورەبوونی پرۆستات دەتوانرێت بە دەرمان بە شێوەیەکی باش چارەسەر بکرێت؟**

نەخێر.

*** کاریگەری گەورەبوونی پرۆستات لەسەر میزەڵدان و گورچیلە چی یە؟**

بەو بەربەستەی گەورەبوی پرۆستات دەیکات کاتی بە تاڵبونەوە بە ناچار گوشاری فراوان دەکەوێتە سەر میزەڵدان. لەوانەیە کار بەو جێیە بگات کە میزەڵدان بە تەواوی بەتاڵ نەبێتەوە. کەم کەم بڕی میزی ماوە لە میزەڵداندا زۆر دەبێت و گوشاری نائاسایی بۆ سەر(حالب) پاشان بۆ سەر گورچیلەکان دێت جا لەبەرئەوە گەورەبونی پرۆستات کاردەکاتە سەر کۆئەندامی میز و تەنانەت بەسەر کاری گورچیلەکانەوە کاری گەورەی دەبێت هەروەها ئەگەری هەوکردنی زۆر دەبێت.

*** بەتاڵبونەوەی ناتەوای میزەڵدان چ تێکچونێك دروست دەکات؟**

میزی ماوە لەوانەیە هەو بکات یان بەردی میزەڵدان دروست بێت.

*** بۆ چارەسەری گەورەبونی پرۆستات چ جۆرە نەشتەرگەریەك**

ئەنجام دەدات؟

A – دوو جۆری گرنگ لە ڕێی سکەوە ئەم نەشتەرگەرییە یەك نەشتەرگەری ڕاستەقینەیە، لە ژێر سك یان لە نێوان گونەكان و كۆمدا دەی بڕن و ئادینۆما لا دەبەن.

B – لەڕێی(حالبەكانەوە) ئەم جۆرەیان نەشتەرگەری نییە چونكە ئامێری سیستۆسكۆپی دەخرێتە ناو(حالیبەوە) و بەشێك لە پرۆستات كە بوەتە ڕێگر، لا دەبرێت.

*** یەكێك لە دوو تەكنیكی لابردنی ئادینۆم كامیان باشترە لەوی تر؟**

نەخێر. هەر ڕەوشێك تایبەتمەندی خۆی هەیە و بەكار هێنانی ئەم یان ئەو ڕەوشە، بەستراوە بە تێبینی تایبەتی هەر حاڵەتێك، یا ئەندازەی ئادینۆم و باری گشتی نەخۆش.

*** ئایا لە نەشتەرگەری پرۆستات گلاندی پرۆستات بە تەواوی لا دەچێت؟**

نەخێر، گلاندەكە لە جێی خۆی دەمێنێتەوە و تەنیا ئادینۆم لا ئەبرێت.

*** ئایا پێدەچێت نەشتەرگەری بە پەلەی پرۆستات پێویست بكات؟**

تەنیا كاتێك پەنگ خواردنەوەی میز(حاد Acute) كوتو پڕبێت.

*** لە كاتی كۆبونەوەی حادی میز چ بكرێت باشە؟**

دەبێت كێشە(حاد)ە كە كەچی بریتیە لە كۆبونەوەی میز، بە پەلە چارەسەر بكرێت. بۆ ئەم مەبەستە ئەگەر بكرێت بە كردنە ناوەوەی سۆندەی میز لە جۆگەی میزەوە، میزەڵدان بە تاڵدەكرێتەوە و ئەگەر سۆندە نەچوە ژورەوە دەبێت شیشێك لە دیواری سكەوە دەكرێتە ناو میزەڵدان(سیستۆسكۆپی) تەنیا دەتوانێت پاش ئەم كارەیە كە ئادینۆم دەربكرێت.

*** لەنیوان ئەم دوو نەشتەرگەریەدا چەند دەخایەنێت؟**

لەیەك هەفتە تا ماوەیەكی نادیار. پەیوەستە بە باری نەخۆشەكەوە.

*** ئایا نەشتەرگەری پرۆستات مەترسی دارە؟**

بەڵێ، بەلام بە تەكنیكی ئەمڕۆ و باش بوونی دەرمانی پاش نەشتەرگەری، ئەگەری چاك بونەوە تەنانەت كە لە كەسانی بە ساڵا چوانیشدا زۆر بەرزە.

*** ئایا كاتێك ئادینۆمای پرۆستات لادەبرێت، دیسان پێدەچێت گلاندی پرۆستات گەورە ببێت و ببێتە هۆی گیرانی جۆگەی میز؟**

ئەگەر نەشتەرگەری لابردنی ئادینۆم نادروستی ئەنجام بدرێت، نەخێر بەلام هەنێجار لە وانەیە پاش لابردنی ئادینۆما لە ڕێی میزە ڕۆوە بە سیتۆسكۆپ ئادینۆمای پرۆستات جارێكی تر گەورەببێتەوە و ببێتە هۆی ناڕەحەتی نوێ.

*** ئایا لابردنی پرۆستات ئەبێتە هۆی بێتواناى سێكسی؟**

ئەم نەشتەرگەریە بێتوانایی سێكسی بە دواوە نی یە، بەلام لەوانەیە توشی تێكچون لە دابەزاندابێت.

*** ئایا نەشتەرگەری پرۆستات دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو كەسە بێ ئاگایانە میز بكات(واتە كۆنترۆڵی میز لە دەست بدات)؟**

نەشتەرگەری قوڵ زۆربەی جار دەبێتە هۆی بێ ئاگا میزكردنی كاتی. بەلام ئەم حاڵەتە پاش چەند هەفتە یان چەند مانگ نامێنێت.

*** بۆ نەشتەرگەری پرۆستات دەبێت چەند لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە؟**

١٢ تا ١٤ ڕۆژ مەگەر ئەوەی باری گشتی نەخۆش تازەبونەوەی توانای نەخۆش پێش نەشتەرگەری پێویست بكات.

*** قۆناغی شاراوە چەندە؟ ٤ بۆ ٥ هەفتە.**

*** ئایا لەوانەیە لە پرۆستاتدا قسڵی سازی (كالسیفیكایشن)**

دروست بێت؟

ئەگەر هەوکردنی گلاندی پرۆستات چەندین ساڵ بەردەوام بێت، بەڵێ.

*** قسڵ سازی پرۆستات چۆن دەرمان دەکرێت؟**

ئاکامی قسڵ سازی پرۆستات لەوانەیە بەرەبەرە ببێتە هۆی تێکچون کە هاوشێوەی تێکچونی ئادینۆمە، سەرئەنجام چارەسەری وەك ئادینۆما دەبێت.

*** لە نەشتەرگەری پرۆستاتدا چ جۆرە بێهۆشی یەك دەدەن؟**

لە نەشتەرگەری سادە لە رێی میزە رۆوە، بەنجی مەوزوعی بەسە. بێهۆشی گشتی یان بێ هەستی پریدورالّ(دەروبەری نخاع کۆتای) لەنەشتەرگەری لە رێی سکا پێویستە.

*** پاش نەشتەرگەری پرۆستات میز چۆن دەڕواتە دەرەوە؟**

پاش نەشتەرگەری پرۆستات ئەم نەشتەرگەریە هەرچی بێت، چەند رۆژ سۆندەی بۆ دادەنرێت، بەو سۆندە هەم هاتنە دەرەوەی میز هەم شۆردنی میزە ڕۆ دەبێت.

*** تاکەی میز کردن بە حاڵەتی یەکەم جاری دەگەڕێتەوە؟**

لە ٤ تا ٥ رۆژ بەپێی جۆری نەشتەرگەری.

٢ـ شێرپەنجەی پرۆستات

*** شێرپەنجەی پرۆستات لە چ تەمەنێکدا دەردەکەوێت؟**

بەزۆری پاش ٦٠ ساڵی و بەزۆری پاش رۆشتنی تەمەن زۆرتر دەبێت لەکاتی بونی تێکچونی توندی میزکردندا دەبێت خێرا و بەپەلە پشکنینی پزیشی بۆ بکرێت.

*** نیشانەکانی شێرپەنجەی پرۆستات کامانەن؟**

ئەم نیشانانە لە سەرەتادا کەمن و تەنیا کاتێك دەردەکەون کە نەخۆشی پێشرەوی کردبێت تاقە هۆکاری ناسینەوەی شێرپەنجە لە سەرەتا دا بریتیە لە

پشکنینی گلاندی پرۆستات لـە دوری دیاردا بـەم شـێوە دەبێـت پـاش تەمـەنی ٥٠ ساڵی هەموو ساڵێك پرۆستات پشکنینی بۆ بکرێت.

*** چون شێرپەنجەی پرۆستات دەناسرێتەوە؟**

دەست لێدانی کۆم، رۆستات لە چاو ئادینۆمای(حمیدە)، رەقتر و نا ئاسای تـرە تێکچونی میزکردن هەندێ جار ئازاری لەگەڵـەو خوێنیـشی دەبینرێت. لەوانەیـە بۆ ئەم ناسینەوەیە BIOPSY.)پارچە وەرگرتن_وەرگێڕ) ئـەنجام بدرێت واتـە بـە تێپەڕانـدی یـەك دەرزی بـەناو ریخۆڵـە گـەورەدا، پارچـە وەردەگیرێـت و پاشـان پارچەکە بە میکرۆسکۆب دەپشکنرێت.

*** ئایا گەورەبونی(حمیدەی) پرۆستات لەوانەیە ببێتە شیرپەنجە؟**

ئەم گۆڕانە دەگمەنە.

*** ئایـا شـێرپەنجەی پرۆسـتات دەتوانرێـت بـە نەشـتەرگەری چارەسـەر بکرێت؟** لابردنی تەواوی پرۆستات بەو شێوەیەش بازاڕی نی یە.

*** ئایا چارەسەری پزیشکی بۆ شێرپەنجەی پرۆستات هەیە؟**

بەڵێ، پێدانی هۆرمۆنی ژنانە دەتوانرێت ئەنجامی باشی لێ بکەوێتەوە.

*** هۆرمـۆنی ژنانـە تـا چـەند پێـشڕەوی شـێرپەنجە بەشـێوەیەکی تـەواو دەردەخات؟**

ئەم دەرمانە چاکی ناکاتەوە و تەنیا گەشەی شێرپەنجە کەم دەکاتەوە هەروەها دەبێت تا دواتەمەن بەردەوام بێت ئەنجامی سانەویش نابێت لە بەرچـاومان نـەبێت: گەورەبوونی مەمك، وەرینی موو، بێ تواناى سێکسی.

*** ئایا تیشك دەرمانی لە چارەسەری شێرپەنجەی پرۆستات کاری گەرە؟**

کاتێك شێرپەنجە هێشتا لە ناو پرۆستات دابێـت، تیـشك دەرمـانی تونـد(کۆباڵـت دەرمانی یان سایيکۆسراپی بە خێراکردنی خەتی، ئەنجامی بەرچاوی هەیە).

پیری و خۆراکی هاوسەنگ و ڕژیمی هاوسەنك

*** ئایا ئەو میکانیزمانەی دەبنە هۆی پیری باش ناسراون؟**

ئەم جۆرە ناسینە پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زۆرە(لەم دوایانەدا هۆکاری پیریان دۆزییەوە کەهۆکاری (Gen) جینێکە.

*** پیری لە چ تەمەنێکدا دەست پێ دەکات؟**

نیشانەکانی پیری لە تەمەنێکی دیاری کراودا دەرناکەوێت. هەندێك لە سێ ساڵیەوە پیر دەبن، هەندێکی تر لە ٧٠ ساڵیشدا شێوەیەکی گەنجانەیان هەیە.

*** پەیدابوونی یەکەمین نیشانەی پیری لە چ تەمەنێکدایە؟**

سەرهەڵدانی پیری هەندێك لە خانەکان لە هەمان قۆناغی منالّیدا دەست پێ دەکات جالەبەر ئەوە دەبینین درێژی تەمەنی مرۆڤ تاڕادەیەکی زۆر بە پەلە یان هێواشی سەرهەڵدان بە پیری خانەکانەوە بە ستراوە.

*** ئایا ئەندامە جۆراو جۆرەکانی لاشە بەخێرایی یەکسان پیر دەبن؟**

نەخێر لەوانەیە هەندێ ئەندامی کەسێکی (٧٠) ساڵە کەمترین نیشانەیەك کە گوایە شێواوو تێك چوبێت تێدا نەبێت و هەندێکی تر لە ئەندامەکان بە ئاشکرا(داڕمابن) بۆ نمونە هێلکە دانەکان زۆربەی ساڵەکان پێش دەرکەوتنی پیری لە ژناندا لە کاردەکەون.

*** ئایا پیری دەرونی و جەستەیی هاوکاتن؟**

نەخێر. زۆرکەس بە جەستەیەکی گەنج لە دەروندا پیر دەبن، هەندێکی تریش بە پێچەوانەوە.

*** هۆکاری درێژی تەمەن چی یە؟**

وەڵامی ئەم پرسیارە بە کردەوە نادرێتەوە، لەلایەك لەبەر لە ژمارە نەهاتنی ئەو فاکتەرانەی لەم کارەدا ڕۆڵیان هەیە(بۆماوە، شێوەی ژیان، نەخۆشی تورەبوون...

هتد) و لەلایەکی ترەوە لە بەرکاریگەری بەرامبەر ئەم فاکتەرانە لەسەریەکتر.

*** ئایا درێژی تەمەنی دایك و باوك بۆ منداڵ دەگوێزرێتەوە؟**

ئەوەی کە ئێمە بە میرات دەی بەین جۆری پێکهاتەی جەستەیی و ئامادەیی هەندێك نەخۆشی رۆڵی سەرەکی لە درێژی تەمەندا، شێوەی ژیان و نەخۆشییەکانی تەنیا دەتوانرێت بووترێت ئێمەجۆری ئارەزو بەرو بەدرێژی تەمەن بەمیرات دەبەیت.

*** ئایا باڵق بوونی پێش وەخت نیشانەی پیری پێشوەختە؟** نەخێر.

*** ئایا هەموو تاکەکانی خێزان بە یەکسان پیر دەبن؟**

نەخێر هەر ئەندامێکی خێزان پێکهاتەیەکی تایبەتی لە چینەکانی دایك و باوکی تێدایە (کرۆمۆسۆمەکان). لەوانەیەك هەندێك لە ئەندامەکانی خێزانێك ئارەزوی بەرەو لای بە درێژی تەمەنی هەبێت و هەندێکی تر نەخێر

*** ئایا ئەنجامی وەرزشی قورس لە قۆناغی لاویدا کاری گەری دەبێت بەسەر خێرای پیریەوە؟**

نەخێر ئەو باوەڕەی کە وەرزشکارانی لاو دەمرن، هەڵەیە.

*** ئایا چالاکی سێکسی کاریگەری دەبێت بەسەر پیریدا؟** نەخێر.

*** کاریگەری نەخۆشیەکانی قۆناغی مناڵی و نەوجەوانی بەسەر خێرایی پیریەوە چۆنە؟**

پەیدابوونی یەك یان چەندنەخۆشی قورس، درێژ خایەن و چەند بارەبوەوە لە قۆناغی لاوی دا، دەتوانێت ببێتە هۆی سەرهەڵدانی پیری پێست.

*** ئایا وەرزشی بەردەوام تەمەن درێژ دەکات؟**

لەوانەیە وەرزشی رێك و پێك تەمەن درێژ بکات، بەڵام کاریگەری گرنگ تری یارمەتی بە پیری ئاسان ترە، بە هەبونی باری جەستەیی باش لە ئەنجامی وەرزشی رێك و پێکدا،نەخۆشی یەکان بە ئاسانتر دەتوانرێت بێنێتە جۆش و تەحامول بکات.

*** ئایا پزیشك دەتوانێت بە بینینی یەك کەسی لاو، تەمەنی دەرکەوتنی نیشانەکانی پیری تێدا پێش بینی بکرێت؟** نەخێر.

*** ئایا بۆ ناسینەوەی پیری پێش وەخت، پێش دەرکەوتنی نیشانەکانی، ئەزمونی تایبەت هەیە؟**

نەخێر، بەڵام دەتوانرێت بە هەندێك ئەزمون بە کەمبونەوەی کاری ئەندامە سەرەکیەکان پەی ببرێت.

*** ئایا مەیل بۆلای پیری پێشوەخت هەندێ لە ئەندامەکان بۆماوەی یە؟ بۆ نمونە ئایا منالێ لە دایك و باوك دووچاری کەم بونەوەی پێشوەخوەتی بینین و بیستنی بەم مەترسی یە ڕوبە ڕون؟**

مرۆڤ لەوانەیە مەیل بەرەولای بە میرات ببات، بەڵام ئارەزو بەرەو لای پیری بەزۆری ئاماژەو تایبەتمەندی هەمان ئەو ئەندامانە نی یە.

***نا تەواوی سێکسی پیاو لە چ تەمەنێکدا دەردەکەوێت؟**

زۆر جیاوازە چونکە بێتوانایی ڕیشەی دەرونی هەیە، تا جەستەیی زۆر کەس، تا سەروی ٨٠ ساڵ لە ڕوی سێکسی بە توانان.

*** ئایا دەرمانێك یان هۆرمۆنێك بۆ کەم کردنەوەی خێرای پیری و وەستانی هەیە؟**

حاڵی حازر نەخێر.

*** ئایا زیادەڕەوی کردن لە خواردنەوەی ئەلکحول دەبێتە هۆی پیری پێش وەخت؟**

بەڵێ، چونکە بڕێکی زۆر ئەلکحول خواردنی ئاسایی تێك دەدات و بە جگەرو ئەندامە سەرەکیەکانی تر زیان دەگەیەنێت.

*** ڕۆڵی خەو لە پیریدا چی یە؟**

خەوی ناتەواو زیانی هەیە و لەوانەیە ببێتە هۆی پیری پێش وەخت نابێت کەمی خەو قەرەبو بکرێتەوە.

*** ئایا جگەرە دەبێتە هۆی پیری؟**

ئامار جەخت دەکات، ئەوانەی زۆر جگەرە دەکێشن، تەمەنیان کورترە, لێرەدا گومانی نییە کە کێشانی یەك پاکەت جگەرە یان زۆرتر لە ڕۆژێکدا زەمینە سازی شێرپەنجەی سییەکان، ڕەقبونی خوێن بەرە (ئەکلیلی یەکان)، برۆنکایتی درێژ خایەن و ئامفێرمە.

*** ئایا چۆش و خرۆشی فراوان پەلە، لە پیری دەکات؟** بەڵێ.

*** ئایا دووگیانی زۆر پیری پێش وەخت دێنێت؟** نەخێر.

*** ئایا کاری قورسی جەستەیی پیری پێدەکات؟**

نەخێر. بەپێچەوانەوە ، ئەوانەی کەمتر کاردەکەن زوتر پیر دەبن.

*** سنوری ناوەنجی هیوا بە ژیان لە لاواندا ئەمڕۆ لە وڵاتانی پێشکەوتوو چەندە؟**

بۆ پیاوان ٧٥ ساڵ و بۆ ژنان ٧٤ ساڵ.

*** ئایا ڕاستە ئەو مرۆڤانەی لە هەرێمە گەرمەکاندا زۆرتر تەمەن دەکەن؟**

نەخێر، بەڵام گومانی تیانی یە گۆڕانی توندی پلەی گەرما مرۆڤ توانای نییە و نەخۆش دەکەوێت.

*** ئایا پزیشك دەتوانێت پەی بە پیریی پێشوەختی نەخۆشی بەرێت؟**

بەڵێ، لەڕێی پشکنینی تەواوی لاشە.

*** ئایا سەرهەڵدانی نەخۆشی لەبیرچوونەوە لە قۆناغی لاوی دا**

نیشانەی پیری پێش وەختە؟

نەخێر، ئەم جۆرە لە بیرچونەوە زوتر لە کاری گەری جۆش و خرۆشەوە سەرچاوە دەگرێت.

*** ئایا دەبێت پاش تەمەنێك لە وەرزش دەست بەردار بین؟**

ئەگەر وەرزش لە لاوی دا بەردەوام بێت نەخێر.

*** ئایا ڤیتامینەکان درێژی تەمەن زیاد دەکەن؟**

کەمی ڤیتامینەکان لە تەمەن کورت دەکەنەوە بەڵام ئەگەر کەسێك لەش ساغ بێت، ڤیتامینی زیادە لە تەمەن درێژ ناکات.

*** ئایا تەمەنی منالّ نەبون(Meno pasual)ی پێش وەخت نیشانەی پیری پێش وەختە؟**

نەخێر، تەنیا نیشانەی پیری پێشوەختی هێلکە دانەکانە و پەیوەندیەکی بە پیری ئەندامەکانی ترەوە نی یە.

*** ئایا پێش تەمەنی منالّ نەبون، بەکار هێنانی هۆرمۆنی ژنانەو دروست کردنی خولی مانگانە(عوزری شەرعی) دەستکرد سودبەخشە؟**

هەندێ پسپۆری ژنان و گلاندەکان لەو باوەڕەدان دەتوانن بە بەکارهێنانی هۆرمۆن، سەرهەڵدانی پیری پاش منالّنەبوون(وەکو گۆڕانی پێست، ئێسکەکان، خوێن بەرە ئەکلیلی یەکان هتد) دوابخەن. بەڵام هێشتا زۆری ماوە لەو بارەوە شتێك بوترێت.

*** ئایا دەتوانرێت سەرەڕای نەخۆشی شەکرە، بەرزبونەوەی گوشاری خوێن و نەخۆشی دلّ، بگەیەنرێتە تەمەنی ٧٠ یان ٨٠ سالّی؟**

هەڵبەتە بە مەرجێ کۆنترۆڵی ڕێك و پێکی پزیشکی و ڕەچاوکردنی موبە موی ڕێنمونی پزیشك.

*** ئایا ژیانی ئەوانەی کە پیر دەبن کورترە؟**

نەخێر، تەنیا فاکتەری پیربونی پێست و ڕەواڵەتی پیری دەنگ دانەوەی باری ئەندامە گرنگەکانی نی یە.

*** ئایا سپی بوونی موو نیشانەی پیری پێش وەختە؟** نەخێر.

*** ئایا کەسانی لاواز زۆرتر لە کەسانی قەڵەو تەمەن دەکەن؟** بەڵێ.

*** ئایا گەشەی ماسولکەکانی لاشە تەمەن درێژ دەکات؟**

نەخێر، بەلام وەرزشی ڕێك و پێك یارمەتی لەش ساغی دەدات.

*** ئایا لە دەست دانی پێش وەختی ددانەکان نیشانەی پیری پێش وەختە؟** زۆرتر نیشانەی گوێنەدانە بە باری ددانەکان.

*** بۆ کەمکردنەوەی خێرایی هاتنی پیری چ بکرێت باشە؟**

دەبێت خواردنی هاوسەنگمان هەبێت، لە کێشی زیاد و جۆرەکانی مادەی بزوێنەر(جگەرەو ئەلکحول) پارێز بکرێت، لە دڵە ڕاوکێ و تورەبوونی ڕۆژانە کەم بکرێتەوە و بە سەرهەڵدانی هەر نەخۆشێك سەردانی پزیشك بکرێت.

خۆراك و رژێمی خۆراك

*** ئایا خۆراك لە تەندروستیدا، ڕۆڵی گەورەی هەیە؟**

ڕۆڵی خۆراك سەرەکی یە ئەونەخۆشیانەی لە خۆراکەوە زۆر زۆرن یا لە ناهاوسەنگی خۆراکەوە زۆرن و ڕۆژ بە ڕۆژ بلاو دەبنەوە.

*** خۆراکی هاوسەنگ چی یە؟**

خۆراکێکە وزەی پێویست(کالری) و هەموو مادەیەکی پێویستی بۆ تەندروستی لەش بەلاشە دەگەیەنێت، وەکو ئاو، لیپیدەکان(چەوریەکان)، گلۆ

سایدەکان(شەکرەکان)، پرۆتینەکان (وەکو گۆشت) ڤیتامین‌و خوێکان(کالیسیۆم، فۆسفور، سۆدیۆم، پۆتاسیۆم و هتد)

*** باشترین خۆراك بۆ تەندروستی چی یە؟**

خۆراکێکی تایبەت باشترین نی یە، هەرکام لە کۆمەڵێك خۆراك ڕۆڵی جیاوازی هەیە. جالە بەرئەوە هەموو ئەوانە بە ڕێژەیەکی پێویست و هاوسەنگ پێویستن.

*** کالری چی یە؟**

کالری وزەی بەدەست هاتوو لە سوتانی خۆراکە لە ناولەشدا پێویستی ڕۆژانەی وزە بەستراوە بە ڕێژەی چالاکی تەمەن و کێش، خۆراك دەبێت بڕی کالری پێویستی لەش دابین بکات.

*** ئایا کێشی نمونەیش هەیە؟**

بەڵێ بەتەمەن و باڵاو ڕەگەزەوە بەستراوە.

*** چ کاتێك دەبێت(ریژیم) بگرین؟**

لە ڕاستی دا خۆراکی هاوسەنگ خۆی جۆرێکە لە(ڕژیم) گرتنی خۆراکی چونکە چەندایەتی و چۆنایەتی خۆراکی بەکار هاتوو وەڵام دەرەوەی پێویستیەکانی لاشەیە. بەڵام لە ڕاستی دا ووشەی ڕژێم کاتێك بە کاردێت، کەلەبەر نەخۆشی، خواردنی هەندێك خۆراك یان بەروبومەکانی دەبێت سنوریان بۆ دابنرێت یان نەهێڵرێت.

*** (ڕژێمی) کەم کالری چی یە؟**

ڕژێمی خۆراکی دامەزراو لەسەر کەمکردنەوەی بڕێك لە کالرییە، کە بەهۆی خۆراکەوە بە لاشە دەگەن. ئەم جۆرە ڕێژەیە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی کێشی لاشە.

* چ کاتێك ڕژێمی کەم چەوری بەکار دەهێنرێت؟

ئەم ڕژێمە بە تایبەت بۆ ئەو کەسانە دەبێت کە ڕێژەی کۆلسترۆڵ، ترای گلیسریداس، چەوریەکانی خوێنیان بەرزە، بەکارهێنانی ئەم جۆرە دروست دەبێت.

* چ کاتێك ڕژیمی(کەم پرۆتاید)یەکان بەکار دەبرێت؟

رەچاوی ئاوەها ڕژێمیك بۆ نەخۆشی یەکانی کۆئەندامی میز و (نقرس) پێویستە.

* چ کاتێك ڕێژەی کەم(گلوساید) بەکاردێت؟

لەکاتی بونی تێك چوون لە بەکارهێنانی شەکر ئەم ڕژێمە زیاتر لە هەرشتێکی تایبەت بۆ نەخۆشی شەکرە پێویستە.

* ڕژێمی(بێ خوێ) چی یە؟

ڕژێمی دامەزراوە لەسەر بەکارهێنانی هەرچی کەمتری خوێی چێشت و پێکهاتەکانی بەوەی سۆدیۆم دەبێتە هۆی مانەوەی ئاو لەناو(Tissue) دا ئەم ڕژێمە لەکاتی بوونی ئاوسان (oedema) بەرزبونەوەی فشاری خوێن بەکاردێت تا لە بڕی ئاوی لاشە کەم بکرێتەوە.

١ـ قەڵەوی لە ڕادەبەدەر

* قەڵەوی لە ڕادەبەدەر چی یە؟

لەزۆربەی حاڵەتدا قەڵەوی ئاکامی خۆراکی لە ڕادەبەدەری چەورو نەرم بە واتایەکی تر، کاتێك مرۆڤ قەڵە ودەبێت کە بڕی کالری هەڵمژاو زۆر لە وزەی پێویست بێت.

* ئایا هۆرمۆنەکان کاریگەرییان لەسەر کێشی لاشە هەیە؟

بەڵێ، بەڵام کاریگەریان کەم و ناڕاستەو خۆیە، بۆنمونە گلاندی سایرۆید کە(metabolism)ی بناغەی لاشە کۆنترۆڵ دەکات کۆنترۆڵ کەری خێرای سوتانی

کالۆریش هەیە. بەڵام کاری سایروید بە زۆری کەسانی قەڵەو، سروشتییە ئێستە کە گلاندی سایرۆید (metabolism) ی لاشە کۆنترۆڵ دەکات.

*** ئایا ناتوانرێت بۆ کەمکردنەوەی کیش لە گیراوەی سایرۆید کەڵك وەربگیرێت؟**

نەخێر، ئەگەر کاری گلاندی سایرۆید کەسی قەڵەو ئاسایی بێت، بەکارهێنانی گیراوەی سایرۆیدی سود بەخش نی یە. بەڵام لەکاتی کەم کاری سایرۆیدا بەرقەراری metaboism ی سروشتی دروست دەکات.

*** ئایا بەکارهێنانی بڕێکی زۆر سایرۆید بۆ لاوازی مەترسی دارە؟**

بەڵێ،زۆریش گیراوەی سایرۆید ڕۆلی هەیەو بەکارهێنانی زۆری وەکو بەکارهێنانی زۆری دەرمانەو گەر بەردەوام بخورێت دەبێتەهۆی ناڕەحەتی توندی دڵ.

٢ـ (Diurtic - میزهێنەر)

*** ئایا بەکارهێنانی میز هێنەر بۆ لاوازی مەترسی هەیە؟**

بەکارهێنانی ئەم جۆرە دەرمانە بۆ ماوەی زۆرتر لە(٨) ڕۆژ سەرەڕای ئەوەی کە کارا نی یە، دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی تێکچونی گرنگ لە(metaboism) لەشدا.

*** ئایا دەرمانێك نی یە کە کێشی لاشە کەم بکاتەوە؟**

نەخێر، تەنیا دەرمان بۆ کەمکردنەوەی خواردن هەیە، کە بەکەمکردنەوەی خۆراك لەوانەیە ئەو کەسە کێشی کەم بکات. بەڵام ئەم دەرمانەش بێ زیان نین و کاریگەریشیان زۆر بەخێرایی دەڕوات.

*** دەرمانی کەمکردنەوەی خواردن کامانەن؟**

زۆربەی ئەم دەرمانانە لە پێکهاتەکانی ئەم ڤیتامینانەن. ئەوانیتریش پێکهاتەی سلیلۆزن کە دەبنەهۆی کەم خواردن بەبێ ئەوەی کالری بڕوات بۆ لاشە.

*** ئايا وەرزش كێشی لاشە كەم دەكاتەوە؟**

وەرزشيی رێك و پێك و بەردەوام بەڵام نەك هەندێ جار، يەكێكە لەهۆكاری گرنگ لە كەمكردنەوەی كارای كێشی لاشە(هەنوكە زۆرتەكنيكی نوی لە شێوەی شەپۆل بۆ جوڵانی، ماسولكەكان و شەپۆل بۆ توانەوەی چەوری و دەرمان خواردن لە جۆرە روەكێكی دەريايی، كە هەموويان لەمەودای بازرگانی دان نەوەك پزيشكی (وەرگێڕ).

*** ئايا هەموو كەسانی قەڵەو دەبێت لەڕبنەوە؟**

بەڵێ، بەڵام لەژێرچاودێری پزيشكدا. گرنگ كەمكردنەوەی ١٠ كيلۆ نی يە لە ماگێك دا .گرنگ كەمكردنەوەی رێك و پێكی كێشی لاشەيە لە ماوەيەكی درێژ دا.

*** ئايا قەڵەوی بۆماوەی يە؟**

نەخێر، بەڵام ژينگە كاری گەری زۆر هەيە، واتە ئەگەر خێزانێك زۆر خۆربن منالێش بەزۆری زۆر خۆر دەبێت و لەوانەيە قەڵە و بێت.

*** بۆچی هەندێك كەس زۆر خۆر قەڵەو نابن؟**

ئەم كەسانە بە ڕواڵەت زۆر دەخۆن بەڵام لە ڕاستی دا كەم دەخۆن و خۆراكی پڕكالری ناخۆن.هەروەها چالاكی لاشەی ئەو كەسانە بە زۆری زۆرترەو لاشەيان كالری زۆرتر دەسوتێنێت. (جينی قەڵەوی ناوی ١١Beta NH هەركەسێك ئەم جينەی چالاك بێت، قەڵەو دەبێت ـ وەرگێڕ).

*** بۆچی هەندێك كەس سەرەڕای ڕەچاوی ڕژێمی خۆراكی كەم كالری كێشيان كەم ناكات؟**

ئەگەر بە وردی سەيری خۆراكی ئەم كەسانە بكرێت بە گشتی ئەوە دەردەخات كە بەرنامەی خۆراكيان هەڵە و دور لە زيادەڕەوی نی يە، لەوڕووەوە بڕی كالری بەكارهاتوو زۆرترە لە بڕيی پێويستی لاشە، لەكرداردا زۆر كەم پێش دێت(ڕودەدات) كە ڕەچاوی دروستی ڕژێمی خۆراكی كێش كەم نەكاتەوە.

*** ئایا هەموو کەسانی قەڵەو دەتوانن لەڕیبنەوە؟**

بەڵێ،تەنیا بەس،بەکارهێنانی کالۆرییان لەبری کالۆری پێویستیان زۆرتر نەبێت.

*** ئایا پاش لە سکچونەوەی ژن، قەڵەو بوونی ژنان سروشتی یە؟**

بەڵێ، بەڵام هۆکاری قەڵەوی لە سکچونەوە نییە، بەزۆر بونی تەمەن پێویست بە کالری کەم دەبێتەوە(ڕۆژی ۱۰۰ کالری لە ۱۰ ساڵدا). بەم پێ یە ژنانی لە سکچونەوە(meno pasual) بەهۆی خواردنی هەمان خۆراکی(۱۰ ساڵی پێش) کالری زۆر هەڵدەمژێت و قەڵەو دەبێت.

*** ئایا کێشی زۆر درێژی تەمەن کەم دەکاتەوە؟**

بەڵێ، لەسەدا سەد هەرکیلۆی زیادە لە کێش، ئومێدی ژیان کەم دەکاتەوە.

*** ئایا دەتوانرێت بە ڕژێمێك دڵ خۆش بکرێت کە گوێ بە بڕی کالری بە کارهتوو نی یە؟**

هەر ڕژێمێکی کەم کردنەوەی کێش دەبێت لەسەر کەمکردنەوەی بڕی تەواوی کالری بەکارهاتوی ڕۆژانە وەستابێت.لەوانەیەك کەسێك تەنیا چەوری بخوات کێشی کەم بکات، هۆکاری کەمتر بوونی کۆمەڵی کالری بەکار هاتووە لە بڕی پێویستی لاشە،بەپێچەوانەوە ڕژێمی سەدلەسەدی چەوری، بەڵام پڕ لەکالری مرۆڤ قەڵەو دەکات.

*** ئایا دەتوانرێت بە ڕژێمی کەم کردنەوەی کێش(موعجزە) ئاسا، دڵخۆش بکرێت کە ئەو ڕۆژنامەو کەناڵانە بانگەشەی بۆ دەکەن؟**

ئەگەر ئەم ڕژێمانە لە بڕی کالری بەکارمات و کەمکەنەوە، دەبنە هۆی کەمکردنەوەی کێش بەڵام لە هەمان کاتدا دەبێت لە ڕژێمی سەخت و نا هاوسەنگ پارێزگاری بکرێت، چونکە بە زۆری دەبنە هۆی سەرهەڵدانی تێکچونی مەترسی دار لە میتا بۆلیزمی لاشەدا.

*** گوشاری دەرونی چ کاریگەریەکی لەسەر کێشی مرۆڤ هەیە؟**

خولی کێشمەکێشی دەماری لەوانەیە ببێتە هۆی زۆر خۆری(خواردنی لە رادەبەدەر) یان کەم خۆری(نەخواردنی خۆراك).

*** ئایا پەیوەندی هەیە لە نێوان زۆر بونی کێشی لاشەو نەخۆشی خوێن بەرەکان(ڕەقبونی خوێن بەرەکان، خراپ بون و هتد)؟**

هەموو ئامارەکان جەخت لە سەرئەوەن کە پەیوەندی ئاشکرا لە نێوان قەڵەوی(یان تەنانە زۆر بونی کورتی کێش)و فراوانی نەخۆشی خوێن بەرەکان هەیە.

*** کۆلسترۆڵ چی یە؟**

جۆرە لپید(چەوریەکە) لەخوێن و هەندێك خۆراکدا هەیە. بڕی کۆلیسترۆڵ لە هەرکەسێکدا جیاوازە و لە کەسانیزۆر قەڵەودا بەزۆری بەرزترە لە بڕی ئاسایی.

*** ئایا پەیوەندی هەیە لەنێوان بەرزبونەوەی بڕی کۆلسترۆڵی خوێن و زۆربونی نەخۆشی خوێن بەرە ئەکلیلیەکان دا؟**

بەڵێ، بەڵام ئەم نەخۆشی یە تەنیا لەچەوریەوە سەرهەڵنادات.

*** زۆر بونی بڕی کۆلسترۆڵی خوێن چۆن دەبێتە هۆی زیان بینینی خوێن بەرە ئەکلیلیەکان؟**

باوەڕوایە فراوانی (لپیدەکان) چەوریەکان لە خوێندا دەبێتە هۆی خراپ بوونی پێشوەختی خوێن ئەکلیلی یەکان.

*** ئایا ڕژێمی کەم(لیپید) چەوری بڕی چەوری خوێن کەم دەکاتەوە؟**

ڕژێم بە تەنیا بەس نی یە چونکە لاشەش کۆلسترۆڵ دروست دەکات، بەڵام ئەگەر ڕژێمێك بە دروستی ڕەچاو بکرێت، بەگشتی ئیمکانی چاکبونەوەی ڕێژەی لپیدەکان لە خوێن دا هەیە.

*** کام چەوری دەبێت بەتایبەتی لە بەرنامەی خۆراك قت بکرێت؟**

چەوری ئاژەڵی.

*** ئایا شێلان(مەساج) و حەمام کردن یارمەتی دەرە بۆ ڕژێمی لەڕبون؟**

ئەم کارانە نابنە هۆی لاوازی، بەڵام یارمەتی دەرونی کاریگەری ئەو کەسەیە.

*** لەکاتی درێژ بونەوەی ڕژێمی لاواز بوون ئایا دەبێت ڤیتامین زیاد بەکار بهێنرێت؟**

ئەگەر خواردن نا هاوسەنگ بێت بەڵێ، بەڵام ئەگەر ڕژێم هاوسەنگ بێت پێویست ناکات.

*** ئایا ڤیتامینەکان خۆراك خواردن زۆر دەکەن؟** نەخێر.

*** ئایا ئەونەخۆشیانەی کە ڕژێمێکی سەختیان هەیە دەبێت زوو سەردانی پزیشك بکرێت؟** بەڵێ.

*** ئایا ڕاستە تەرك کردنی جگەرە دەبێتە هۆی قەڵەوی؟**

بەڵێ، جگەرە خواردن کەم دەکاتەوە. سەرەڕای ئەوە، ئەوەی جگەرە وەلاوە دەنێت. بەزۆری لە جیاتی جگەرە شیرینی زیاتر دەخوات.

*** ئایا ڕژێمی خۆراکی سەخت مرۆڤ توڕە دەکات؟**

تەنیا ئەگەر نەخۆش بەهۆی کەم خواردنەوە هەست بە(مەحرومێت) بکات.

*** ئایا پێ دەچێت کاتی ڕژێمی لاواز بون(قەبزی)(constipation) دەرکەوێت؟**

هەندێ جار وادەبێت و هۆکاری ئەوەش کەم بونەوەی بڕی خۆراکە، کەبەناو ڕیخۆڵە گەورەدا تێ دەپەڕێت. بە ئامۆژگاری پزیشك ئەم دژواریە لا دەچێت.

ئایا کاتی ڕژێمی لاوازبون ڕێگەیەك بۆ نەهێشتنی هەست بە برسی بوون هەیە؟

ئەم هەستە پاش چەند هەفتەیەك نامێنێت، جا لەبەر ئەوە دەبێت لە سەرەتاوە دان بەخۆدا بگیرێت.

*** ئایا ڕژێمی لاوازبون بۆ منالانیش وەکو گەورە سالان پێویستە؟**

بەڵێ پێویستە کێشی منالّ سروشتی بێت چونکە خراپ فێربون لەخواردندا، نەهێشتنی ئەم کێشەیە لە تەمەنی دواتر دا دژوارتر دەکات.

*** ئایا کەمکردنەوەی کێش بە پەلە مەترسی هەیە؟**

بەڵێ.

چارەسەری قەڵەوی لە کەم کاری سایرۆیدەوە چۆنە؟

ئەم جۆرە قەڵەویە بە چارەسەری پزیشکی(بەکارهێنانی گیراوەی سایرۆید) یان نەشتەرگەری(goiter) دەرمان دەکرێت.

*** ئایا کەسانی قەڵەو بەزۆری توشی گوشاری خوێن دەبن؟**

بەڵێ.

*** ئایا کەسانی قەڵەو بە زۆری بە نەخۆشی شەکرە دوو چار دەبن؟**

بەڵێ.

*** ئایا کەسانی قەڵەو زۆرتر بە شێرپەنجە توش دەبن؟**

نەخێر.

*** ئایا ڕژێمی(بێ خوێ) بۆ لاوازبون سودبەخشە؟**

کەم کرنەوەی خوێ دەبێتە هۆی دەرچونی زووتری ئاو بەم پێیە کێش کەم دەکات. بەلام ئەم کەم بونەوەیە کاتی یە.

*** ئایا خواردنەوەی ئەلکحول بێتە هۆی قەڵەوی؟**

بەڵێ, Alcohol پرێتی لە کالری و لەوانەیە(ئیشتیا) ببزوێنێت.

ئایا لاواز بونی بەشێك لە ئەندامەکانی لاشە وەکو لاڕان و سك و هتد دەکرێت؟

نەخێر هەر ڕژێمێك کەبانگی ئەوە لێبدات بۆ بەشێکی لاشەیە، بەبێ کەم بونەوەی تەواوی کێش درۆیە.

٣ـ لاوازی

*** بەربڵاوترین هۆکاری لاوازی چی یە؟**

ناتەندروستی خۆراك، ماندو بونی لە ڕادە بەدەر، بێ خەوی هەوکردن یان نەخۆشی درێژ خایەن(سیل، تێکچونی گورچیلەکان، نارەحەتی جگەر و... هتد) دەروون خەمۆك کە دەبێتە هۆی خۆراك نەخواردن(قێز شێوانەوە لە خواردن).

*** ئایا مەیل بەرەو لای لاوازی بۆماوەی یە؟**

نەخێر بەڵام ژینگە کاریگەری زۆری هەیە. واتە ئەگەر خێزانێك کەم خۆراك بن مەیل بەرەو بە کەم خواردن پەیدا دەکەن.

*** ئایا تێکچونی دەرونی دەبێتە هۆی کەم خواردن؟**

بەڵێ، کاریگەریی دەرونی تورەو گرژ، بەزۆری کەم خواردنە.

*** باشترین ڕێگە بۆ قەڵەوی چی یە؟** خۆراکی زۆرتر و پڕکالری.

*** ئایا کە لاوازی لە ڕادەبەدەر بوین دەبێت بڕۆینە لای پزیشك؟**

بەڵێ، دەبێت ئەو کەسە بەتەواوی پشکنینی بۆ بکرێت، تا دەرکەوێت کە ئایا هۆکاری کەم بونەوەی کێشی چی یە.

*** بۆچی هەندێك کەس سەرەڕای زۆر خۆری قەڵەو نابن؟**

هۆی ئەوەیە خواردنی کەم کالری دەخۆن یان بەکارهێنانی زۆری وزە لە ئەنجامی چالاکی توند و پشودانی کەم.

*** ئایا ڤیتامینەکان(ئیشتیا) زۆر دەکات؟**

ئەگەر کەم بوونی ڤیتامین نەبێت نەخێر، ڤیتامینەکان تەنیا کاتێك کاری گەرن کە خۆراکی نا هاوسەنگ و بڕی خۆراکی ڕۆژانە ناتەواوبێت.

*** ئایا دەرمان بۆ زیادبوونی خۆراك هەیە؟**

بەڵێ، هەندێ دەرمانی بزوێنەری(ئیشتیا) دەبن هەڵبەتە هەرچی ئەوەی، کە ئەوکەسە توشی نەخۆشی درێژ خایەن نەبێت.

بۆهەر١٠٠گرام	کالری گرام	ئاو گرام	پروتین گرام	لیپیدەکان (چەوریەکان)	گلۆساید (شەکرەکان)	سۆدیۆم گرام	پۆتاسیۆم گرام
گۆشت(گا)	١٧٥	٧٠	١٨	١١	-٠,٥-	٤٨	٣٣٠
گوێرەکە	١٦٣	٧٠	١٨	١٠	--	٥٠	٣٢٨٠
مەڕ	١٧٠	٧٠	١٧	١١	٠,٥	٨٠	٢٨٠
کاوڕ	٢٥٥	٦٠	١٩	٢٠	---	١١٠	٣٤٠
ئەسپ	١١٠	٧٥	٢٢	٢	١	---	---
گۆشتی ڕاو بڵندە	٩٥	٧٧	٢٠	٢	----	---	---
کەروێشك	١٧٥	٧٠	٢٢	٨-١	٠,٥	٤٠	٤٠٠
فروج و مریشك	١٥٠	٧٠	٢١	٧	٤	٩٥	٢٨٥
دڵو گورچیلەوجگەرومێشکی گا	١٣٥	٧٥	١٠	٩	١	٩٠	٣٥٠
مێشکی مەڕ	١٢٠	٧٩	١٠	٨,٥	----	---	—
مێشکی گوێرەکە	١٢٥	٧٣	٢٢	٤	٤	-----	-----

جگەری گا	١٣٠	٧٠	٢٠	٤	٥	٩٠	٣٠٠
جگـــــەری گوێرەکە	١٥٠	٦٨	١٦,٥	٥	٠,٥	١١٠	٣٨٠
زمان	٢٠٠	٦٨	١٧	١٥	٠,٥	١٠٠	٢٦٠
گورچیلەی گا	١٢٥	٧٥	١٧	٦	٠,٥	٢١٠	٣١٠
گورچـــیلەی گوێرەکە	١٢٣	٧٥	١٩	٦	-----	٨٥	٣٠٠
ئەشقەمە	٩٤	٨٠	١٦	٢	٠,٥	٤٦	١٩
سی گا	٩٠	٨٠	٢١	٢,٥	-----	----	----
جۆرەکـــانی ماسـی سـارین تازە	١٠٧	---	٢٥	١-٢	١	----	-----
ســالین ڕۆنـــی قوتو	٢٢٥	٥٥	٢٢	١٣,٥	٠	٧٦٠	٢٦٠
ماسـی ئـازادی نوێ	٢٠٠	٦٦	١٨	١٢	٠	٤٨	٤١٠
ماســی ئــاوی شیرین	٩٠	٧٩	----	٢		----	-----

کالری	ئاو	پروتین	چەوری	شەکرەکان	سۆدیۆم	پۆتاسیۆم	بۆ هەر ١٠٠ گرام
٢٢٥	٥٨	٢٧	١٣	٠	٨٠	-----	ماسی تونی تازە
٩٥	٧٨	١٩	٢	٠	٨٧٥	٣٥٠	ماسی قزل ئالا
٢٢٨	٤٤	٨٠	٢٠	٧,٥	٢٢٠٠	٤٢٢	شووێنە ساردەکان
٢٩٠	٣٦	٨٥	١٧	٠	١٤٠	٦٤٠	خاویار ئۆزۆم برۆم
١٦٠	٧٦	١٣	١٢	٠,٥	٨٤	١٣٠	خاویاری ماسی ئازاد
٣٥٥	٥٠	١٦	٣٢	٠,٥	٢٠٠	٨٥	جۆرەکانی هێلکە
٤٨	٨٨	١١	٠,٢	٠,٧	١٣	١٤٠	زەردێنەی هێلکە ١٠٠ گرام
٦٣	٨٨	١,٤	٣,٤	٦,٨	٥٠	٤٥	سپێنەی هێلکە ١٠٠ گرام
٦٧	٨٨	٣,٥	٣,٧	٥	١٤٠	١٥٠	شیر و پێکهاتەکان (شیری دایک)
٣٦	٩٠	٣٥	٠,٢	٥٤	---	١٤٠	شیری مانگا
٣٤٦	٢٤	١٠	١٠	١٠,٨	---	---	شیری بێ چەوری مانگا
١٥٧	٧٣	٧,٢	٧,٨	٣٧	٣٨	---	شیری هەنگوین بە شەکرەوە
٥٠٠	٥	٢٥	٢٨	٠,٥	٢٢–٥	١١٥٠	شیری هەنگوین بێ شەکر
٧٦٠	١٤	٠,٨	٨٤	٤	-----	١٥–٤	شیری ووشک کەرێ

کرێم(قەیماغی تازە) ماست	٢٥٥	٦٢	٣,٥	٢٥	---	---	---
پەنیری سپی بە بێ	---	---	٥	٥,٥	---	---	---
چەوری پەنیری کەم خوێ	---	---	٢٠	٠,٢	٢,٢٥	٧٦٥	---
پەنیری هۆڵەندی پەنیری مانگا	٢٢٠	٦٤	٤,٥	١٥,٥	---	١٢٥٠	---
پەنیری بزن	٢٧	٤٦	٢٨	١٧	٢	---	٩٥
دانەوێڵە و پێکهاتەکانی(نانی گەنم) ٠,٨٥	٣٧٠	٣٨	٢٧	٢٨	١٥	---	---
نانی نیو سپی	٣٣٥	٢٦	٣٣	١٦	٥٣	٥٠٠	---
بسکویتی ووشك	٢٥٠	٣٧	٧	١	٥١	٥٦٠	١٠٠
ئاردی جۆی ڕەش	٢٤	٣٧	٧	١	٧٥	---	١٠٠
ئاردی گەنم ٠,٨٥	٣٦٠	---	١٦	٢,٥	٦٢	---	---
گەنمە شامی	٤١٠	٧	١٠,٥	٩	٦٦	٦٢	---
ئاوی جۆ	٣٧٨	---	١٩	٦,٥	٧٤	---	٣٤٥
شیر و پێکهاتەکان (شیری دایك)	٣٤٧	---	٩,٥	١,٤	٧٠	٤٠	---
شیری مانگا	٣٤٧	---	٩	٣,٥	٧٠	---	٢١٠
شیری بێ چەوری مانگا	٣٤٥	---	١١,٥	٢			---

بۆهەر ١٠٠ گرام	کالری گرام	ئاو گرام	پرۆتین گرام	لیپیدەکان چەوری	گلوساید	سۆدیۆم گرام	پۆتاسیۆم گرام
برنج	٣٥٠	--	٧,٥	٠,٥	٧٩	---	---
دەنکە زەڕات	٣٥٣	١٣,٥	٩,٥	٤,٤	٦٩	٤٠	٣٤٠
جـۆی ڕەش	٤٠٠	٩	١٤,٢	٧,٤	٧٠	٢	٤٣١
قەلە خەرمان	٣٧١	١١	٢٧,٣	٨,٧	٤٦	--	٤٠٠
جۆی پاك كراو	٣٥٥	--	٨,٥	١	٧٨	٣	١٦٠
برنجی سپی	٣٦٠	١٣	٦,٢	٠,٥	٨٥	٢	١٣٠
ماكرونی ئاسای بێ ناوك	٣٥٥	١٢	١٢	١١٥	٧٣	١٢	١٣٠
حبوبات	٣٤٢	-	٢٥	١,٦	٥٧	--	--
فاسۆلیای ئاسای	٣٢٧	١٢	٢١	١,٥	٦٠	٠,٥	١٣٥٠
نیسك	٣٢٧	١٢	٢٣	١,٣	٥٦	٤٠	٧٥٠
نۆك	٣٣٥	١٣	٢٣	١,٧	٥٧	٤٠	٩٣٨
لەتكە	٣٥١	١١	٢٢	١,١	٦٣	٤٠	٩٠٠
سەوزی تازە	٢٩	٩٢	١,٣	٠,٢	٥,٥	٥	٢٢٠
لۆبیای كوڵاو	٤٥	٨٧	١,٦	٠,١	٩,٥	١١٠	٣٥٠
گەڵا چەوەندەر	٣٣	٩٠	٢	٠,٦	٥	١٣٠	٣٧٠
گێزەر	٤٥	٨٨	١,٢	٠,٣	٩,٦	٣١	١٤٠
كەرەوز	٤٥	٨٨	٢	٠,٢	٨,٥	٥٠	٣٥٠
قارچك	٤٣	٨٨	٤	٠,٣	٦	٥	٥٢٠
كەلەرمی	٤٤	٩٠	١,٨	٠,٣	٦	٥	٢٣٠

ناسای							
کەلـەرمی سور	٣٨	٩٠	١,٩	٠,٢	٧,٢	٣٢	٣٠٠
قەرنابیت	٤٢	٩١	٢١٤	٠,٣	٥	٢٤	٤٠٠
کولەکە	٣٨	٩٠	١,٢	٠,٢	٨	٠,٤	٤٨٠
خەیار	١٨	٩٥	٠,٩	٠,٢	٢	٠,٨	٢٣٠
سپێناخ	٢٥	٩٢	٢,٣	٠,٤	٣	١٩٠	٧٩٠
فاسۆلیای سەوز	٤١	٨٩	٢,٥	٠,٢	٧,٥	٠,٨	
لۆبیـــای سـەوزی(قـ وتو)	١٩	٩٤	١	٠,١	٣,٥	٤١٠	١٢٠
شێلم	٢٠,٣٦	٩٠	١	٠,٢	٥	٣٧	١٣٠

بۆهەر ١٠٠ گرام	کالری گرام	ئاو گرام	پرۆتین گرام	لیپیدەکان چەوری	گلوساید	سۆدیۆم گرام	پۆتاسیۆم گرام
پیاز	٤٨	٨٧	١,٦	٠,٢	١٠	١	١٣٠
بیبەر	٣٦	---	١,١	٠,١	٧,٦	٦	١٤٠
نۆکـــــە حۆلە	٩٣	٧٦	٦,٥	٠,٥	١٥	١٠	٣٢٠
نـــــۆکی قوتو	٥٥	٨٢	٣,٥	٠,٢	١٠	٢٣٠	١٨٠
پەتاتە	٨٩-٨٥	٧٧	٢	٠,١	٧	٥	٢٦٠
زەڵاتـــەی کاهو	١٩	٩٥	١,١	٠,٣	٣	١٢	١٤٠
تەماتـــەی تازە	٢٢	٩٤	١	٠,٣	٤	٣	٢٣٠
تەماتـــەی قوتو	٣-٢	٩٤	١	٠,٣	٤	١٨	١٣٠
ترشـــیاتی پەتاتە	٨٠	٧٩	١,٩	٠,٢	١٧,٦	--	----
قەیسی	٥٢	٨٦	٠,٨	٠,١	١٢	٠,٥	٤٤٠
ئانانـاســی تازە	٥٥	٨٦	٠,٥	٠,٢	١٣	٢	٢٣٠
ئانانـاســی قوتو	١١٤	٧٤	٠,٤	٠,٢	٢٤,٥	٢	١٢٠
مۆز	٩٨	٧٥	١,٢	٠,٢	٢٣	٠,١	٤٠٠
گێلاســـی شیرین	٧٧	٨٠	١,٢	٠,٥	١٧	١	٢٦٠
ئـاوی‌لیمۆی تازە	٤٤	٩٠	٠,٩	٠,٦	٨,٧	٢	١٤٠
تـــــوی فەرەنگی	٤٠	٩٠	٠,٧	٠,٦	٨	٠,٧	١٨٠

ترێی فەرەنگی	٤٨	٨٤	١	٠,٥	١٠	٢	١٦٠
لالەنگی	٣١	٨٨	٠,٨	٠,١	١٠	٢	١٥٠
کاڵەك	٥٨	٩٢	٠,٨	٠,٢	٦,٦	١٢	٢٣٠
توو	٥٠	---	١,٣	١	١١	٠,٢	١٥٠
پرتەقاڵی تازە	٥٠	٨٧	٠,٩	٠,٢	١١	٠,٢	١٧٠
ئاوی پرتەقاڵی قوتو	٣٠	٨٧	٠,٨	٠,٢	١١	---	-----
شوتی	٦١	٩٢	٠,٤	٠,٢	٦,٧	٠,٣	١١٠
هەرمێ گوڵاوی	٦٤	٨٣	٠,٣	٠,٤	١٤	٢	١٠٠
سێو	٧٤	٨٣	٠,٤	٠,٤	١٤,٩	٠,١	١٤٠
ترێ	---	٧٩	٠,٨	١	١٦,٧	٦	٢٥٠
ئاوی ترێی تازە	٢٧٥	٧٧	٠,٤	-----	٢٠	٥	١٠٥
وشکەدان قەیسی وشك	----	٢٤	----	٦,٥	٦٥	٢٦	١٦٠٠

بۆ هەر ١٠٠ گرام	کالری	ئاو	پروتین	چەوری	شەکرەکان	سۆدیۆم	پۆتاسیۆم
بادامی تازە چوالە	٥٤	----	٥,٧	٢,٢	٣	---	---
بادام ووشك	٣٦٨	----	٢١	٥٤	١٧	٢	٦٩٠
عەلی بابا	٥٤٤	-----	٢٧	٤٦	١٨	٠,٨	٧٤٠
شابەڕوی تازە	٢٠٠	٥٢	٤	٢,٦	٤٠	٢	٤٥٠
شا بەڕوی وشك	٣٧٠	---	٧,٤	٥	٧٤	٣٧	٩٩٠
خورما	٣١٠	٢٠	٢,٢	٠,٦	٧٥	٠,٩	٧٩٠
هەنجیری ووشك	٣١٥	١٨	٤,٣	١	٦٢	٣٣	٧٨٠
فندقی ووشك	٦٥٦	----	١٤	٦٠	١٥	٠,٨	٥٦٠
گوێز	٦٣٠	----	١٥	٥٥	١٩	٢	٤٥٠
گوێزی هندی	٣٧٠	---	٤	٣٥	٩	٢٠	٣٧٠
ڕۆن زەیتون	٩٠٠	----	----	١٠٠	---	٠,٢	٠,٢
ڕۆنی بادام	٨٩٥	----	-----	٩٩,٤	----	---	---
مارگارین	٧٥٢	١٦	٠,٨	٨٣	٠,٤	---	---
شەکر و پێکهاتەکانی: نەی شەکری پاڵێوراو	٣٩٥	١	٠,٤	٠	٩٥,٥	----	----
قەندی	٣٩٩	٠,٥	٠	٠	٩٩,٨	----	---

چەوەندەری پاڵێوراو							
لاکتۆز	٣٩٧	٠,٢	٠,٢	---	٩٩,٣	----	----
شـكولاتی بۆ شیرینی	----	----	---	٠,٣	----	٤	٨٣٠
مورەبـا بەشێوەكاذی ناوەنجی	٢٨٨	٢٨	٠,٥	٠	٧٠	١٣	١٣
جیلـی میـوە بەشێوەكاذی ناوەنجی	٢٦٠	٣٤,٥	٠,٢	---	٦٥	----	----
مورەبـای تـوی فەرەنگی	٢٧٥	----	٠,٦	٠,١	٦٨	----	----
مورەبـای پرتەقاڵ	٢٩٠	٢٦	٠,٤	----	٧٢	----	----
جیلی ترێی فەرەنگی	----	---	٠,٤	٠	٧٧	-----	---
هەنگوین	٣١٩	٢٠	٠,٣	----	٧٩,٥	٧	١٠
قاوە ١٠٠ گـرام لـە ٩٠٠ گرام ئاودا دوای (٥) دەقـە كوڵان	٤	----	٠,٤	٠	٠,٤	٠,٣	
چای ١٠٠ گـرام لـە ١٠٠٠گرام ئاو	٢١	----	٠,١	٠	٠	٠,٤	١٧

پێویستی کەسێك لەکاتی ئاساییدا

مادەکان	کالری	پرۆتین	لیپیدەکان چەوریەکان	گلوسایدەکان شەکرەکان	ئاو
گەورەساڵەکان			٧٠	٣٧٠	٢٥٠٠
منالانی ١–٢ساڵ	١٢٠٠	٤٠	٤٥	١٦٦	١٦٠
٣ بۆ ٥ ساڵ	١٦٠٠	٥٠	٦٠	٢١٥	١٦٠٠
٦ بۆ ٨ ساڵ	٢٠٠٠	٦٠	٧٥	٢٧٠	٢٠٠٠
٩ بۆ ١٢ ساڵ	٢٥٠٠	٧٠	٩٠	٣٥٠	٢٥٠٠
١٢ بۆ ١٥ ساڵ	٢٨٠٠	٨٠	١٠٠	٣٩٥	٢٥٠٠
١٦ بۆ ٢٠ ساڵ	٣٠٠٠	٩٠	١١٠	٤١٠	٢٥٠٠

جۆرەکانی ڕژێمی خۆراکی

١ – ڕژێمی کەم کالری نمونەی ڕژێمی خۆراکی هاوسەنگی ١٣٠٠ کالری لە ڕۆژێکدا.

بەیانی: قاوە + شیری بێ کریم (١٠٠) گرام	٣٥ کالری
یەك پارچە نان (٧٠) گرام	١٧٥ کالری
مورەبا (٢٠) گرام یان کەرێ(١٠) گرام	٥٥ کالری
نیوەڕۆ: زەلاتە کەرەوز چەوەندەری سور، تەماتە، یان گەلا توو	
کەبابی کەم چەور (١٥٠) گرام	٢٠٠ کالری
کەلەرم (١٥٠) گرام	٨٥ کالری
زەلاتە بەبێ ڕۆن (١٠٠) گرام	٢٠ کالری
میوە(پرتەقاڵ یان هەرمێ گولاوی ناوەنجی)	٥٥ کالری
یەك پارچە نان (٣٠٩) گرام	٧٥ کالری

نانی ئێوارە

ماسی ئاوی سوێر، یان ئاوی شیرین	١٣٢ کالری
فاسۆلیا	
لۆبیای سەوز	٧٠
زەلاتە بەبێ ڕۆن	٢٠
میوە سێوێکی ناوەنجی	٦٠
ماست	٥٠
یەك پارچە نان	٦٥

دەتوانرێت تەنیا بە گۆشت، ماسی، سەوزەی نوێ و میوە بخورێت و نان، برنج، دانەوێلەی ووشك، خواردنی شیرین، شکولات، شیرینی تەرك بکرێت و مادەی چەور، سورکردنەوە، ڕۆن، کەرێ و جۆرەکانی پەنیر بۆ ئاستی خوارەوە کەم بکرێتەوە.

٢- ڕژێمی کەم گلوساید(کەم شەکر) ئەو خواردنانەی کە شەکریان زۆرە لە خشتەکەدا هاتون.

خۆراکی قەدەغە کراو: شەکر و هەروەها مادەی شەکر دار(شیرینی ئاو نەبات) برنج، ماکەرۆنی، نان، مادەی نیشاستە دار، بسکویت. دانەوێڵە. وشکە. ئەم خواردنانەی خوارەوە کە بێ شەکرن یان بڕی شەکریان زۆر کەمە دەتوانرێت بە ئارەزوی خۆت بە هەر ڕێژەیەك بە کاربهێنرێت :

کارچوبە	کەلەرم	سپێناخ	تۆکی سەوز	شوتی	باینجان	کرێمی نوێ
خەیار	پارزیانە	ڕۆن	کەرێ	کولەکەی ئاوی	کولەکەی ئاو	سەدەف
کاهو	ماسی	پەنیری کەم خوێ	قەرنابیت	تەماتە	پەنیری سپی	ڕۆبیان
قارچ	کەرەوز	ترێ	کاڵەك، هێلکە		جۆرەکانی گۆشت	

تێبینی: نابێت لە بیرمان بچێت بۆ ڕەچاوی ڕژێمی کەسێکی گەورە نەخۆشی شەکرە دەبێت هاوکات لەگەڵ کەم کردنەوەی بڕی ئەو خۆراکانەی پڕن لە گلۆسایدە بڕی کالری پێویستیش بە تەواوی کەم بکرێتەوە.

٣- ڕژێمی کەم لیپید(چەوریەکان): ئەو مادانەی کە چەوریان تێدایە لە خشتەدا ناویان هاتووە. خواردنی قەدەغە: جۆرەکانی ڕۆن بێجگە لە ڕۆنی پارافین چەوریەکان، کەرە، کرێمی تازە.

خشتەی خوارەوە ئەو خۆراکانەی پڕن لە چەوری(لیپیدەکان) لەخۆ دەگرێت ژمارەکانی بڕی لیپید(چەوری) لە ۱۰۰ گرام دا نیشان دەدات.

بادامی وشك٥٤	زەردێنەی هێلکە ۳۲	فندق وشك ٦۰	بادامی زەمینی ٤٤٦
گۆشتی مەڕ۲۰	گوێزی وشك ٥٥	کاکاو ۲۸,٥	جگەری چەور ٤۲
نارگیل۳٥	پەنیری بزن ١٦	شوکولات ۲٤	

تێبینی: بۆ کەم کردنەوەی بڕی چەوری خوێن واتە لپیدەکان، تراگلیسریدەکان و کۆلسترۆڵ، پێویستە کۆمەڵەی کالری کەم بکرێتەوە بۆ خواردن. ئەو خۆراکانەی بەکارهێنانیان سنوری بۆ نی یە ماسی، گۆشتی مریشك و گوێرەکە. جۆرەکانی سەوزی و میوەی تازە.

٤– ڕژێمی کەم پرۆتاید: بۆ بڕی پرۆتاید لە خۆراکدا سەیری خشتەی پێکهاتەی مام ناوەندی خۆراکەکان بکە. ئەم خواردنانەی کە پڕن لە پرۆتیاد هەریەکە unit(gram) پروتیادی هەیە. چەنەوەر، شیرینیەکان، پرتەقاڵ، جۆرەکانی(قەرنابیت)، سێو، نیشاستە، لالەنگی. گیزەر، خەیار، خورما، تەماتە، هەڵوژە، قەیسی، کاهو، گەڵا تور، هەنگوین، پیاز، ئەنەناس، لۆبیای سەوز، کاڵەك ڕۆن زەیتون و قارچك، مرەبا، لیمۆ، ئاوی میوە، ترێ، چای، قاوە.

ئەوخۆراکانەی کەم پروتیادن و خواردنیان

ماکەرۆنی(٤٥ gram) ئارد(٥۰ – ٤۰ gram) نان یان(٥ دانە بسکویت)(٦۰ gram) شوکلات یان کاکاو(٧٥ gram)، بادام(۲٥ gram)، فندق(۳٥ gram)، برنج(٧٥ gram) هەنجیر (۳۰ gram)، شیر(٥۰ gram)، پەتاتە(۲۰۰ gram)، پەنیری سپی(١٥ – ١۲ gram)، شا بەڕو(١٥۰ gram)، پەنیری نەرم (۲٥ – ١٥ gram)، لۆبیا(۲٥ gram) هێلکە یەك دانە، نیسك (۲۰ gram)، گۆشت(۲٥ gram)، نۆك(۲۰ gram) ماسی (۲٥ gram)، نۆکی سەوز(٧٥ gram).

ڕژێمی كەم پورین ناوەڕۆكی پورین مادەخۆراكی یەكان، ئەم ناوە ڕۆكە مادەی خۆراكی بە بڕێك ترشی یۆریا خۆراك بە(mg) نیشان دەدات. بەرامبەر یەك(mg) پورینە ئەم خۆراكانە لەم ڕووەوە بە سێ دەستە دابەش دەكرێت

گرووپی A خۆراكی كەم پورین:- كەرێ، ڕۆن، هێلكە، برنج، دانەوێڵە، شیر، نان، شەكر، پەنیر سەوزیە بێ مەكرۆنی، میوەكان.

گرووپی B لە mg ٢٠٠– ٢٥ uric acid :– سپێناخ و نیسك، سویس، مێشك، گۆشتی ڕان و، لۆبیا، ماسی بێجگە لە ماسیەكانی گرووپی B ، قارچك، قەرنابیت، ژامبۆن، ترێی فەرەنگی، سەدەف و قرژاڵ، نۆك.

گرۆپی C لە Uric acid١٠٠٠– ٢٠٠mg :– ئاوی گۆشت، هێلكە، گورچیلە، ماسی ئازاد، جگەر، ملسی تۆن، گیراوەی گۆشت، ماسی ساردین، ئەو كەسانەی كە(gout نقرس) یان هەیە نە تەنیا دەبێت لە هەموو ئەو خۆراكانەی چڕن لە پورین(گرووپی A) پارێز بكەن بەڵكو لە خۆراكی گرووپی(B) یش بە پارێزەوە بخۆن. هەروەها دەبێت ڕژێمی خۆراكی یان بە كەمكردنەوەی بڕی كالریش هاوكات بێت چونكە كێشی ئەوانەی كە(داء ملوك) یان هەیە، بەزۆری زۆر لە ئاستی ئاسایدایە.

خۆراك	ڕێپێ دراو	قەدەغە	خۆراك	ڕێپێ دراو	قەدەغە
خواردنەوەكان	قاوە،چای،كاكاو لە ١٠٠٪	پۆدری كاكاو،ئاردی شكولات	نان، ئارد	ئاردی١٠٠٪برنج ، گەنمەشامی شیرینی ئامادەكراو لەم ئاردانە	هەموو جۆرەكانی نان و شیرینی،شیرینی وشك،بسكو
گۆشت،ماسی،هێلكە، پەنیر	شیرو هەموو جۆرەكانی	گۆشتی سارد		هەموو جۆرە میوەیەك بەتایبەت،هاراوە،مۆز،كرێمی هێلكە	یت،ئاردی گەنم،جۆ،دانەجۆی ڕەش،شیرینی وشك، جۆ

چەوریەکان	ڕۆن، کەرێ	---------- -----	میوەکان	شیرجەلاتینی، گلوکۆز،ساکاروز، فروکتوز،هەنگوین،مرەبا،سێو	
سەوزیەکان	هەموو جۆرەکانی سەوزە	---------- -----			
مادەی نیشاستەدار	نیشاستەی پەتاتە بسکویت بێ ئۆزوت،پەتاتە،برنج،گەنمەشامی،شابەڕو	----------	شیرینەمەنی		

خۆراکی تازە لە دایك بوان

شیری دایك

*** ئایا بۆ خۆراکی ساوا شیری دایك باشترە لە شیری ووشك؟**

بەڵێ، ئەمە شیاوترین شێوازی خۆراکی ساوایە.

*** بۆچی شیری دایك بۆ خۆراکی ساوا باشترە؟**

چونکە باشترین پێکهاتەی لە ڕوی خۆراکەوە تێدایە، پاك و دژی هەوکردنە، هەمیشە گەرمی پێویستی تێدایە، مادەیەك بە منالی شیرەخۆردەگەیەنێت دژەتەن کە ئەو منالە لە هەوکردن دەپارێزێت.

*** ئایا شیردان بە مەمك لە ڕوی دەرونیشەوە سودبەخشە؟**

بەڵێ، هەم بۆ دایك و هەم بۆ ساوا، ئەو دایکە ی، کە مەیلی شیردانی هەیە، باشترین هەلومەرج بۆ پێشکەوتنی منالێ فەراهەم دێنێت. بەڵام نابێت کە دایکێك کە مەیلی شیردانی نییە ناچار بکرێت بە شیردان.

*** ئایا ژنی شیردە دەبێت ڕژێمی خۆراکی تایبەتی هەبێت؟**

خۆراکی ژنی شیردەر دەبێت تەواوبێت، جۆراو جۆر و هاوسەنگ بێت و پرۆتینەکان(گۆشت، هێلکە، مریشك، ماسی)، کالیسیۆم شیرەمەنی و ڤیتامینەکان(سەوزی و میوە) لە خۆ بگرێت.

*** ئایا خۆراك هەیە لە قۆناغی شیرداندا پارێزی لێ بکرێت؟**

بەڵێ، لەو خۆراکانەی کە تامێکی تایبەتیان هەیە پارێز بکرێت: وەکو کەلەرم، شکولاتە بەڕادەیەکی زۆر. دەبێت قاوەش نەخورێتەوە.

*** ئايا دەبێت ڤيتامين زياد بەكار بهێنرێت؟**

تانيا لەكاتی كەم بونی ڤيتامين هەبێت يان ڕژێمی خۆراكی بڕی پێويست نەبێت.

*** ئايا پێ دەچێت دەرمانێك كە دايك بەكاری بهێنێت لە ڕێی شيرەوە كاربكاتە سەر منالەكە؟**

بەزۆری دەرمان كارناكاتە سەر شيری دايك، بەڵام بەم پێيەش لەوانەيە وابێت، لێرەدا باشتر وايە ڕاپرسی پزيشك بكرێت(هەندێ دەرمان لە ڕێی شيرەوە بۆ منالْ دەگوێزرێتەوە ـ وەرگێڕ)

*** دايك لە كاتی شير پێدان چی بكات باشە؟**

دايك دەبێت لەم قۆناغەدا پشو بدات، ئارام بێت لە تورەيی و دڵە ڕاوكێ، خۆ ببوێرێت و جگەرە نەكێشێت و مەی نەخواتەوە.

*** ئايا شيردان زيان بە ددان دەگەيەنێت؟**

ئەگەر بەكارهێنانی ڕۆژانەی كاليسيۆم تەواوبێت، نەخێر.

*** ئايا ژنێك نەخۆش بێت يان لە ئەنجامی نەخۆشی درێژخايەن لاواز بێت، دەتوانێت شير بدات؟ نەخێر.**

*** حاڵەتی قەدەغەبونی شيردان كامانەن؟**

بونی دومەڵی مەمك يان ناتەواوی دەرهاويشتنی شير، تێكچونی پێكهاتەی دەم و گەروی منالْ (وەكو نەبونی زكماكی زمانە بچكۆلە)

*** لە چ ماوەيەك پاش لەدايك بون منالْ دەتوانێت شيری پێ بدرێت؟**

لەهەمان ڕۆژی يەكەم چەند كاتژمێر پاش لە دايك بون(دوو كات ژمێر پاش لە دايك بون) بەم شێوەيە دايك منالەكە لە يەكەمين شلەيەك كە دروست بووە بەهرەمەند دەكات كە پێی دەوترێت كۆلۆسترۆم(ژەك).

*** کۆلوسترۆم چی یە؟**

ئەو مادەیەیە کە گلاندەکانی ناو مەمك پێش دەست پێ کردنی دەردانی شیر دەری دەدەن ئەم ژەکە مادەی زۆر گرنگی تیادایە کە منداڵ لە ڕۆژەکانی یەکەمی ژیانی دا لە بەرامبەر هەوکردن دا دەپارێزێت.

*** ئایا ژەك بۆ خۆراکی ٢ تا ٣ ڕۆژی یەکەمی ژیانی منداڵ بەس دەبێت؟**

هەندێ جار کەمی خۆراکی منداڵ بە پێدانی شیری قوتو قەرەبو دەکەنەوە.(بەڵێ - وەرگێڕ)

*** کەی شیر لە گلاندەکانی مەمك دەردەکەوێت؟**٣یان ٤ ڕۆژ دوای منداڵ بون.

*** چ شتێك دەبێتە هۆی دەردانی شیری دایك؟**

هەندێ هۆرمۆنی دایك و کاردانەوەی بەدەست هاتوو لەمژینی مەمك بەهۆی منداڵەوە.

*** دەبێت چەند بە چەند بە منداڵ شیر بدرێت؟**

دەبێت لە شیردانی زوو زوو پارێز بکرێت. باشتر وایە بە پزیشکی پسپۆری منداڵ پرس و ڕا بکرێت(لێرەدا نوسەر مەبەستی ئەوەیە کە یەك مەمك چەند خولەکێك شیر نەدرێت و بگۆڕێت بۆ ئەوی تر. چونکە لە هەرمەمکێك دوو جۆر شیر هەیە یەکەم شیرێکی تەڕو پاشان خەست دەبێتەوە و منداڵ دەبێت لە ٢٤ کاتژمێردا لانی کەم ٨ تا ١٢ جار شیر بە منداڵ بدرێت باش وایە ئەگەر منداڵ لە کێشیدا، کێشەی نەبێت تا ٦ مانگ هیچ شیرێکی تری نەدرێتێ ـ وەرگێڕ).

*** ئایا لەکاتی شیرداندا دەبێت لە هەردوومەمك شیر بدرێت؟**

بەڵێ، ئەم کارە بەتایبەت لەسەرەتادا باشە، پاشان دەتوانرێت لە هەر مەمکێك بدرێت.

*** ئایا دەتوانرێت هەرکات منداڵ شیری خوارد پێی بدرێت؟**

بەڵێ، شیردان بە منداڵ هەرکات کە منداڵ دەیەوێت ئەو کاتە دەبێت بەرنامەیەکی ڕێك و منداڵەکەشی ڕێك خەری ئەم بەرنامەیە.

*** ئایا منداڵ لە کاتی شیرخواردندا ئەگەر لە خەودا بوو چ بکرێت باشە؟**

دەبێت بە ئارامی و خۆشەویستی بێدار بکرێتەوە، دەتوانرێت بهێڵرێت چەند خولەکێك بخەوێنرێتەوە، بەڵام نەك زۆرتر.

*** ئەگەر منداڵ لە کاتی شیر خواردن بێدار نەبێت، دەتوانرێت یەك جار شیر خواردن تەرك بکرێت؟**

لە ڕۆژی یەکەم دا باشترە هیچ نۆرەیەك تەرك نەکرێت. دواتر دەتوانرێت بهێڵرێت منداڵ زۆر تر بخوات و شەو بە مەمکە شوشە شیر بخوات.

*** لە چ حاڵەتێکدا دەبێت شیر بدرێت؟**

لە ڕۆژەکانی یەکەم دا لە هۆڵی منداڵ بووندا، ئاسانتر ئەمەیە کە دایك لە تەنیشتەوە ڕاکشابێت، لە سەر تەختەی خەوتن شیر بدات بە منداڵ، پاشان باشترە دایك بە ئارامی دانیشێت و شیر بدات.

*** ئایا لە کاتی هەوکردنی مەمك دا دەبێت شیر پێدان بوەستێنرێت؟بەڵێ.**

*** ئایا لە کاتی بڕینی شیردا بە هۆی هەوکردنی توندی مەمکەوە، دەتوانرێت پاش نەمانی هەوکردنەکە شیردان دەست پێبکرێتەوە؟**

گەر شیرەکە نە بڕابێت بەڵێ.

*** شیر پێدانی منداڵ لە شوشە شیر دەبێت لە چ جۆرێك مەمکە شوشەو سەرە مەمکە کەڵك وەربگرێت؟**

لە هەموو ئەو جۆرانەی لە بازاڕدا دەست دەکەوێت. قەبارەی مەمکە شوشەش گرنگ نی یە(بە تازەیی لێکۆڵینەوە لە سەرمەمکە شوشە کراوە, هەنوکە باشترین ڕێگە چارەی ئەوە داناوە کە دایك بتوانێت بە پیاڵە لە لێوی منداڵەکە دانێت نەك

کەڵك وەرگرتن لە مەمکە شوشە.

*** ئایا کەڵك وەرگرتن لە مەمکە شوشەی(پلاستیکی) دڵنیایە؟**

گەر بتوانرێت لە میکرۆب پاکژ بکرێتەوە بەڵێ

*** دەبێت مەمکەو مەمکە شوشە پاکژ بکرێتەوە لە میکرۆب؟**

بەڵێ، دەتوانرێت ٢٠ خولەك لە ئاوی کوڵاودا بکوڵێنرێت.

*** تاکەی ئەم پاکژ کردنەوەیە پێویستە؟**

دەبێت تا تەمەنی ٩ مانگی شوشە و مەمکە شوشە پاکژ بکرێتەوە. پاش ئەوە مەمکە شوشە پێویستە، بەڵام شوشەی مەمکە تەنیا بە ئاوی گەرم و سابون بەسە.

*** چۆن دەتوانرێت یارمەتی منداڵ بدرێت تا ئەو هەوایەی لە گەڵ شیر خواردنی دەست کردا چوەتە ناوەوە دەری بدات؟**

پاش شیر خواردن تا ئەو کاتەی قورپێنە دەداتەوە دەبێت بە سەر شاندا بدرێت و بە دەست بدرێت بە پشتی منداڵەکەدا، پاشان دەتوانرێت منداڵەکە دانرێت.

*** گرنگترین خۆراکی یارمەتی دەر کامەیە؟** خۆراکی نیوەڕۆ.

*** نزگەرە چی یە؟**

نزگەرە لە گرژبونەوەی(دیافرام) ناوپەنچك دەبێت و مانایەکی گرنگی نی یە.

*** بۆ نەمانی نزگەرە چ دەتوانرێت بکرێت؟**

بەزۆری هیچ کارێك ناکرێت دەکرێت کەمێك ئاو بەمنداڵ بدرێت، تا نزگەرە زوتر لاچێت.

*** ئایا گەر منداڵ بڕشێتەوە مەترسی دارە؟**

گەر ڕشانەوە یەك جار بێت نەخێر، بەڵام ئەگەر فراوانبێت دەبێت بڕواتە لای پزیشك.

سکچوونی منداڵان

سکچوونی منداڵان

١- پیسایی منالْ

*** بەگشتی منالْ ڕۆژانە چەند جار پیسایی دەکات؟**

له ١ تا ٥ جار لە ڕۆژێکدا. لەوانەیە پیسای ئەو منالّەی کە شیری دایك دەخوات لەوەی بە شوشە شیر دەخوات زۆرتربێت.

*** پاشەرۆیی ئاسایی چۆنە؟ بەشێوەی هەویر دەبێت و بۆنی بێت.**

*** پیسایی ئاسایی منالّی شیر خۆر ڕەنگی چۆنە؟**

زەردی ئاڵتونی ئەگەر پیسایی ماوەیەك لە هەوادا بمێنێتەوە بەرەو ڕەنگی سەوز یان سەوزی قاوەی دەڕوات و ئەمەش لە(ئۆکسید) بونەوەی سروشتی یە.

*** ئایا قەبزی منالْ، دەبێت دایك و باوك ناڕەحەت بکات؟**

بەگشتی نەخێر گەر منالْ لە ٢٤ کاتژمێردا دادەنیشێت و ڕەقە، تا ئەو کاتەی خودی منالّەکە نا ئارام نی یە نابێت هیچ بکرێت

*** ئایا زۆرکردنی منالْ لە کاتی پیسایدا سروشتی یە؟**

بەلّیْ ئەمە حالّەتێکە بە گەورە بونی منالْ کەم کەم نابێت، مەگەر لەوەی کە بە شێوەیەکی ئاسایی قەبزبێت.

*** ئایا لەکاتی دژواری پیسایکردندا دایك دەتوانێت یارمەتی منالْ بدات؟** بەلّیْ، بە چەمانەوەی ڕانەکان بەرەو لای سك.

*** ئایا بۆ شل کردنەوەی پیسایی دەتوانرێت ڕۆنی پارافین بە منالْ بدرێت؟** تەنیا بە دەستوری پزیشك.

*** ئایا دەرمانی شل کردنەوە هەن؟**

دەرمانی زۆر هەن بەلاّم بە بیْ دەستوری پزیشك نابێت سودیان لیْ وەربگیرێت.

*** ئازاری گەدە و کۆڵنج چی یە؟**

ئێشی گەدە لە ئەنجامی کرژ بونی ڕیخۆڵەکانەوەیە.

*** نیشانەکانی لە مناڵدا چی یە؟**

مناڵ بەردەوام دەگری و هاواردەکات و بەتایبەت لە شەواندا، هەندێ جار قاچی کۆدەکاتەوە ئەم نیشانانە بێ ئۆقرەیی زۆر بۆ مناڵ دێنێت.

*** هۆکاری ئەم ئازارە چی یە؟**

ئێشی گەدە ئازاری زۆری هەیە: ماندوبون، خراپ خواردن، قوتدانی هەوا لە گەڵ شیردا قورپێنەنەکردن، بونی بڕێ لە ڕادەی شەکر لە خواردندا، زۆری کەرێ لە خۆراکدا، هەستیاری بە شیری مانگا، تورەی، بوونی دڵەڕاوکێ لەخێزاندا، هەست نەکردنی دایک بەبێ خەمی و ترس لە جێگۆرکێی مناڵ، کەم خۆراکی و برسێتی.

*** چۆن ئەم ئازارە لا دەچێت؟**

بە دۆزینەوەی هۆکارەکە کە ئەوەش پزیشك لێی دەزانێت.

*** کاتێك مناڵ ئازاری هەیە و دەگری فریاکەوتنی سەرەتایی چی یە؟**

یەکەم شت دەبێت ئارام بێت، مناڵەکە بلکێنە بە لاشەتانەوە ڕاست ڕاییگرە و سکی گەرم ڕابگرە (ئاگا داربە کیسی ئاوی گەرم نەی سوتێنێت). پاشان ئەگەر پێویستی کرد بە شۆردنی کورت بۆ پاڵپێوەنانی گازی گەدە باشەو هەندێ ئازاری گەدە لا دەبات.

*** ئایا ئەم ئازارە لە مناڵی شیرە خۆرەدا مەترسی هەیە؟** نەخێر.

*** تاکەی ئەم ئازارە درێژەی هەیە؟**

لە هەندێ مناڵدا تا دوو سێ مانگی، بەڵام دواتر ووردەوردە لا دەچێت.

***ئایامناڵی دووەم و سێ یەم لە خێزاندا کەمتر دوچاری ئازاری گەدە دەبن؟**

بەڵێ، چونکە دایك ئەزمونی باشتری وەر گرتووە.

٢ـ سکچوون:

* سکچون چی یە؟

بریتیە لە دەرچونی زۆری پیسایی بە شێوەی نا ئاسایی. کاتێك دەوترێت منـاڵ سکی دەچێت، کە ڕۆژانە(١٠ بۆ ١٥) جار پیسی بکـات (لـە بەرنامـەکانی یونیـسیفدا هاتووە سێ گروپی سکچون هەیە(A، B، C ـ وەرگێڕ).

* ئایا سکچوون مەترسی دارە؟

گەر سکچون کوتوپڕبێت و چارەسەرنەکرێت، لەوانەیە درەنگ یان زوو بێتە هۆی کەم بونەوەی پڕ مەترسی ئاوی لاشەی مناڵەکە.

* ئایا شێوە و ڕەنگی پیسایی مناڵی سکچوو جیاوازی هەیە؟

بەڵێ لەوانەیە لە ناویدا خۆراکی هەرس نەکراو ببینرێت، ڕەنگی بـەرەولای سـەوز یان سەوزی قاوەیی بێت و هەندێجار بۆنێکی ناخۆش بدات.

* بونی خوێن یان بەڵغەم(Mucus) چ مانایەکی هەیە؟

بونی خوێن یان Mucus لە بزوانـی نـاو پۆشـی ڕیخۆڵەوەیـە و دەبێـت پزیـشك چارەسەری بکات.

* هۆکاری سکچونی مناڵان چی یە؟

هەڵەی هونەری لە ئامادەکرنی خۆراکدا، زۆری شەکر لە خۆراکدا، هەستیاری بـە شیری مانگا، زیاد کردنی خۆراکی نوێ بۆ سەر خۆراکی مناڵەکە لاشەی مناڵ بـاش بەرگەی نگرێت، هەوکردنی ڕیخۆڵە(ئیتر میکرۆبـی یـان ڤایرۆسـی بێـت) یـان جـۆری هەوکردنی تر لەلاشەدا.

* چۆن سکچوون چارەسەر دەکرێت؟

زۆرکردنی بڕی شلەمەنی هەندێ چارەسەری تـر، ڕژێمـی خـۆراکی دژی سـکچون بەزۆری بریتە لە گێزەری کولاو، ئاوی برنج، گۆشـتی کـەباب و هەنـدێ میـوە(وەکـو

مۆز پەتاتەی کاڵی لە ڕەندەراو).

*** ئایا دەتوانرێ بۆ وەستانەوەی سکچون دەرمان یان ئێش شکێن بدرێت؟**

تەنیا لە ژێر چاودێری پریشکدا ,(ئەو دەرمانانەی دژی سکچون لە بازاڕدا هەن تاکو ئێستا میکانیسمی کارکردنیان لە ناو لاشەدا نەزانراوە و نابێت بدرێت، تەنیا ئەگەر سکچوون هۆکاری باکتری یان پاراسایتی بێت دەتوانرێت دەرمان بدرێت(وەرگێڕ).

*** تا کەی دوای سکچون خۆراکی ئاسایی دەست پێ دەکرێتەوە؟**

دوای دوو سێ ڕۆژێك و پیسایی ڕەق بووە.

*** لە کاتی توندی و بەردەوامی سکچوندا چ بکرێت باشە؟**

دەبێت پزیشك چارەسەر بدات.

*** ئایا ڕشانەوە لە گەڵ سکچوندا مەترسی دارە؟**

بەڵێ، چونکە شانەکانی لەشی منداڵ هەم لە ئاو هەم لە خوێ کانزایەکان بەتاڵ دەبنەوە و دەبێت خێرا قەرە بوویان بکرێتەوە. تەنانەت لەوانەیە خەواندنی لە نەخۆش خانە پێویست بکات.

*** ئایا بۆ هەندێ سکچون دەبێت منداڵ لە نەخۆش خانە بخەوێنرێت؟**

بەڵێ لە کاتی کەمبونەوەی زۆر توندی ئاوی لاشەی منداڵ، خەواندنی پێویستە هەڵبەت سکچونی کەم هەر لە ماڵەوە چارەسەر دەکرێت.

نەخۆشیە زکماکیەکان

١ـ گوێزانەوەی نەخۆشیە زگماکی و (Heridity)یەکان:

*** (جیاوازی لە نێوان بۆماوەیی و زکماکی دا چی یە؟**

(Heridity) بە تایبەتمەندیەك دەوترێت کە شتێك بە ناوی (Gen) هاوکارێتی(Gen) لەسەر کرۆمۆسۆمێك لەناو ناوکی سلوکی تۆوی نێرینە(سپێرما تۆە) زۆرە یا مێینە هێلکە تێیدایە و لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی تر دەگوێزرێتەوە. زکماکی (congenitaly) بەو نارەحەتی یە دەڵێن کە لە سەرەتای منالبوندا پیدا دەبێت و بە گشتی ئاکامی پێش هاتی رودوایکە بۆ کۆرپەلە، ئیتر لە قۆناغی گەشەدا، یان لەکاتی لە دایك بوندابێت، توشبونی دایك بە هەندێ نەخۆشی لە قۆناغی دووگیانی دا دەتوانرێت ببێتە هۆی هەندێك نارەحەتی(زکماکی ---- congenitaly) منالْ.

*** ئەم نەخۆشیانە کامانەن؟**

بۆ نمونە ئەگەر دایك لە هەفتەکانی یەکەمی دوو گیانی دا سورێژەی ئەڵمانی بگرێت، کۆرپەلە زیانی پێدەگات و لەوانەیە منالْ کاتی لە دایك بون نابینابێت یان دوچاری نەخۆشییەکانی دلْ یان تێکچونی تربێت. ئەمانە پێیان دەوترێت زکماکی(congenitay) نەك (Heridity y)، بۆچی، چونکە لە سەردەمی دروست بونی کۆرپەلەدا ریشەیان هەیە.

*** ئایا رێگەی دیاری کردنی باوکی منالْ هەیە؟**

بەڵێ، دەتوانرێت لە روی خەسڵەتەکانی خوێنەوە، باوکی منالەکە، بناسرێتەوە.

*** ئایا گوێزانەوەی خەسڵەتە بۆماوەییەکان شوێن کەوتوی یان برێکی تایبەتین؟**

بەڵێ، شوێن کەوتوی یاساکانی مەندڵن.

*** جیاوازی نێوان خەسڵەتە زاڵو خەسڵەتە زەلیلەکان چی یە؟**

ئەگەری پەیدا بونی خەسڵەتی زاڵ لە نێوان نەوەکانی داهاتودا زیاترە لە خەسڵەتی زەلیل. بۆنمونە ئەگەر چاوی دایك یان باوك شین و چاوی ئەوی تریان قاوەیی بێت، ئەگەری ئەوە زۆر ترە چاوی منداڵەکان قاوەی بن چونکە ڕەنگی قاوەیی چاو خەسڵەتی زاڵە، بەڵام کاتێك منداڵی باوك و دایکێکی مو ڕەش بە موی بۆر یان خورمای لە دایك بێت، خەسڵەتی زەلیلی دەرکەوتووە و ئەمەش زۆر دەگمەنە.

*** بەربڵاوترین تایبەت مەندی بۆماوەیی کامانەن؟**

ڕەنگی پێست ڕەنگی چاو، موو، شێوەی ڕواڵەت.

*** ئایا تێکچونی شێوەی بۆماوەیی پێکهاتەی لاشە زیاتر لە ژمارەی خەسڵەتە زاڵەکانە یان زەلیلەکانە؟**

خۆش بەختانە بە زۆری لە گروپی خەسڵەتە زەلیلەکانن و لەوڕووەوە بێجگە لە ئاستێکی زۆر کەمدا دەرناکەون.

*** ئایا پێ دەچێت خەسڵەتە(Heridity) بۆماوەیی لە یەك نەوەدا دەرنەکەوێت و لە نەوەی دواتردا دەرکەوێت؟** بەڵێ.

*** ئایا ئەو مەترسییە هەیە کەمرۆڤ دوچاری بەد شێوەیی بۆماوەیی، منداڵەکەشی دوچاری هەمان بەد شێوەیی بێت؟**

بەڵێ، بەڵام نابێت لە بیربچێت کە ئەگەر سەرهەڵدانی شێواوی شێوەی بۆماوەیی (Heridity) زۆر کەمە. لەگەڵ ئەوەشدا شێواوی شێوەی منداڵی ئەو خێزانانەی کە دووچاری ئەم کێشەیەن زۆر ترە لە منداڵانی تر.

*** ئایا شیرپەنجەی (Heridity) بۆماوەی یە؟**

نەخێر. بەڵام لەوانەیە بەرەولاچوونی(مەیل) خێزانی بە گەشەدانی لوو هەبێت.

*** ئایا هۆش بۆماوەی یە (Heridity) یە؟**

بە دژواری دەتوانرێت ڕۆڵی بۆماوەیی (Heridity) و ژینگە لەم بارەوە جیابکرێتەوە. بەڵام ناسراوە، کەسانی وریا و بە هۆش بەزۆری منالّی وریا و بە هۆشیان هەیە. هەڵبەتە جیاکردنەوەی ڕۆڵی ژینگە لەم کارە لە فاکتەری (Heridity) دژوارە.

*** ئایا درێژی تەمەن (Heridity) بۆماوەی یە؟**

بەرەو لای درێژی تەمەن (Heridity) یە.

*** ئایا باڵاو کێش بۆماوەیی (Heridity) ین؟**

ئەگەر ئەوەی کە باڵا (Heridity) بێت زۆرتر کێش بە جۆری خۆراکەوە بەستراوە ئەویش زیاتر لەوەی کە بۆماوەیی بێت، لە ژینگەوە سەرچاوە دەگرێت لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە لە هەندێ خێزاندا بەرەولای قەڵەوی چون هەبێت.

*** ئایا کەسایەتی بۆماوەییە (Heridity)؟**

لەوانەیە بۆماوەیی لە گەشەی کەسایەتی دا ڕۆڵی هەبێت، بەڵام ئەم ڕۆڵە بەبێ دوو دڵی لاوەکییە و فاکتەری سەرەکی ژینگەی پەروەردەی منالّە.

*** ئایا بەرەولای تاوان (Heridity)یە؟** نەخێر.

*** ئایا دەتوانرێت ڕێ لەو شێوایە بگیرێت کە منالّ لە دایك و باوکی یەوە بە میرات دەیبات؟**

دەبێت بڕوات لەگەڵ پسپۆڕی(Genitic) دا گفتوگۆ بکات.

*** ئایا ژن و مێردایەتی ئەوانەی لە خێزانیاندا حالّەتی شێتی هەیە بێ مەترسی یە؟**

بەڵێ.

*** ئایا پێش ژن و مێردایەتی ئەوانەی لە خێزانیاندا حاڵەتی فێ و تێکچونی دەرونی هەبێت، دەبێت بە وریایی یەوە مامەڵە بکات؟**

بەڵێ.

*** بەربڵاوترین شێواوی Heridity کامانەن؟**

تێکچون لە ناسینەوەی ڕەنگەکان، لێو شەکەری، قڵیشی سەقفی ناو دەم (C.D.H), دەرچونی زکماکی جومگەی ڕان، هیمۆفیلی. هەندێ جۆری هەستیاری و بەرەو لاچوونی بۆ هەندێ نەخۆشیش Heridity یە

*** ئایا ئەوانەی گیرۆدەی(C.D.H) یان لێو شەکەری... هتد دەبن لەهەڵبژاردنی هاوسەردا وردەکاری بکات؟**

بەڵێ. نابێت ژیانی هاوسەرێتی لەگەڵ کەسێکدا بکات کە ئەم حاڵەتانە لە خێزانی دا سەری هەڵداوە.

*** ئایا بەرکەوتنی(X ray) یان تیشکدانەوەی لە ژنی دوو گیاندا گەشەی کۆرپەلە دوادەخات؟**

وەستان لە بەرامبەر تیشکدانەوەی(X) یان ڕادیۆ ئەکتیف لە هەفتەکانی یەکەمی دووگیانیدا، لەوانەیە لە سەرگەشەی سروشتی کۆرپەلە کاریگەری دانێت و بیوەستێنێت. ئەمڕۆ کە باوەڕ وایە کە لێدانی بڕێکی زۆر x-ray لەسەر هێلکەدانیش دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی تێکچونی سلولی و ببێتە هۆی تێکچونی گەشەی کۆرپەلە و مناڵ. تا ئێستەش لێکۆڵینەوە لەم بارەوە بەردەوامە.

*** ئایا بەکارهێنانی هەندێ لە دەرمان لە مانگەکانی یەکەمی دوو گیانیدا, تایبەت مەندێتی جەستەیی و دەرونی کۆرپەلە دەوەستێنێت؟**

بەڵێ، زۆربەی دەرمانەکان دەبنە هۆی شێوانی پێکهاتەی لاشەی کۆرپەلە لەهەمان هەفتەکانی یەکەمی ژیاندا دەبێت. بەم پێیە ژنی دوگیان نابێت هیچ دەرمانێك بەکاربهێنرێت، بێجگە لەوانەی پزیشك بۆی نواندوە.

*** هۆکارەکانی بەربڵاوترین نەخۆشییەکانی زکماکی کامانەن؟**

گەشەی تێکچونی کرۆمۆسۆمی کە بە مەنگۆلیسم، نەخۆشی(کلین فلتر) و نەخۆشی(تێرنر) ئەنجامی دەبێت. خراپ بونی میتابۆلیزمی لاشە. ئەو خراپ نونانەی بەشێواوی پێکهاتەی کەللە سەر و مێشك. هەندێ نەخۆشی قۆناغی دوو گیانی دایك، وەکو سورێژەی ئەڵمانی، سیفلیس و هەوکردنەکانی تر. خۆراکی زۆر ناتەواوی دایك لە کاتی دوو گیانیدا. بەکارهێنانی هەندێ دەرمانی زیان بار لە هەفتەکان یان لەمانگەکانی یەکەمی دوو گیانی دا. بەرکەوتنی بڕی زۆری ڕادیۆ ئەکتیڤ لە سەر دایك و کۆرپەلە. سەرهەڵدانی دژوار لە کاتی منالّ بوندا، بەتایبەت دژواریەکان کە بەهەناسەی منالّ زیان دەگەیەنێت. زەردی توندی منالّ کە لە ناسازگاری خوێن لە نێوان دایك و کۆرپەلە سەرهەڵدەدات و زیاتر لە هەر شتێك بە فاکتەری(Rh) ی خوێنەوە بەستراوە و سەرئەنجام نەخۆشییەکانی پاش لە دایك بونی، وەکو هەوکردنی پەردەی مێشك، هەوکردنی مێشك، زیان بەرکەوتنی جومگە، ژەهراوی بونی قورقوشم یان هەر مادەیەکی تر و هتد.

*** بەربڵاوترین تێکچونی Metabolism لاشە کە بە metabolism ی منالّ ئەنجامی دەبێت کامانەن؟**

بونی ترس(فینی پیروڤیك) لە میزدا(فینیل کتونوری)، گالاکتۆزمی، نەخۆشی ساکس نەخۆشی وێڵسۆن، کەم کاری زکماکی سایرۆید کە بە(ئانمیکۆدم) یش دەوترێت.

*** هۆکاری بونی ترشی فینیل پیروڤیك لە میزدا چی یە؟**

لە دەست دانی یەکێك لە ئەنزیمەکاراکان لە سەریەکێك لە توخمی پرۆتینی خۆراك. metabolism ی ناسیاویی ئەم توخمانە، تۆپەڵە دەبن بەسەر یەکدا. پێکهاتەکانی نائاسای و ژەهری میتابولیزم لە مێشکدا ئەنجام دەبێت.

*** ئایا ئەم نەخۆشی یە(heridity) بۆماوەی یە؟**

بەڵێ و بەزۆری لەیەك خێزاندا چەند حاڵەتی نەخۆشی دەبینرێت.

*** ئایا دەتوانرێت ئەم نەخۆشی یە زوو بناسرێتەوە؟**

بەڵێ، بەشیکاری خوێن(بەناوی شیکاری Gotry) کە لەڕۆژی سێ یەم یان چوارەمی منالی ساوا ئەنجام دەدرێت. شیکاری میزیش لە چوار تا شەش هەفتەی منالێ، بوون یان نەبونی ترشی فینیل پیروڤیك نیشان دەدات. ئەم شیکاری یە لە هەندێ ولات دا تۆبزی یە.

*** ئایا بونی ترشی پیرۆڤیك دەتوانرێت سەرکەوتوانە چارەسەر بکرێت؟**

ئەگەر نەخۆشی خێرا بناسرێتەوە، بەڵێ، بۆ چارەسەر، سەرەتا دەبێت پرۆتینێکی تایبەت کە بەشێوەیەکی نا ئاسایی دەسوتێت، بناسرێت بە ناسینی پرۆتینی پەیوەندی دار، بۆ هەمیشە لە بەرنامەی خۆراکی منالدا لادەبرێت و بەم شێوە لە سەر هەڵدانی بریندار بونی مێشك لە بەزۆری لە گەڵ ئەم نەخۆشی یە دایە، ڕێدەگیرێت.

*** ڕێژەی توشبوون بەم نەخۆشی یە چەندە؟**

ئەم نەخۆشییە لە هەر ١٠ تا ٢٠ هەزار منالدا، یەك حاڵەت سەرهەڵدەدات.

*** گالاکتوزمی چی یە؟**

نەخۆشیێکی تێکچونی جگەرە لە میتابولیزمی شەکری شیردایە. بەڵام میتابولیزمی شەکەری شەکەر و میوە(سوکارۆزو فورۆکتۆز - وەرگێڕ)، سروشتی یە.

*** ئایا دەتوانێت زوو بناسرێتەوە؟**

بەڵێ، بە شیکاری تایبەت بەبوونی ئەنزیمی پێویست بۆ میتابۆلیزمی شەکری شیر پەی ببرێت. شیکاری تریش هەیە کە بونی شەکر لەمیزی منالدا نیشان دەدات.

*** ئایا چارەسەری هەیە؟**

بەڵێ، دەرمانی بریتییە لە لابردنی شەکری شیر لە بەرنامەی خۆراکی منالّدا، یان بەواتایەکی تر دەبێت لە جیاتی شیری سروشتی بە منالّ شیری دەستکرد بدرێت.

*** نەخۆشی ویلّسۆن چی یە؟**

نەخۆشییەکە لە تێکچونی میتابۆلیزمی(سوتانی) مسەوە دروست دەبێت و بەکۆبونەوەی مس لە مێشکدا، جگەروچاو، ئەندامەکانی تری لەش تێك دەچێت.

*** ئایا رێگە چارەیەك بۆ چارەسەری ویلّسۆن هەیە؟**

بەڵێ، بەکاریست ئەم چارەسەرە دەتوانرێت مسی زۆری لێ لاببرێت.

*** ئایا تێکچونی تریش هەیە کە ئەنجامی دەبێت؟**

بەڵێ، بەم دواییە تێکچونی تریش دۆزراوەتەوە کەخۆشبەختانە ئەگەری سەرهەڵدانیان زۆر زۆر کەمە.

*** پزیشکی Genticی چی یە؟**

زانستێکە هەمیشە لە پێشکەوتندایە و هەلومەرج و فاکتەری گرنگ لە بۆ ماوەی مرۆڤەکان دەکۆڵێتەوە. ئەمرۆ کە دەتوانرێت بەمیکرۆسکۆپی ئەلیکترۆنی,(Gen)و کرۆمۆسۆمەکان لێیان بکۆڵێتەوە.

*** ئایا دەتوانرێت لە رێگەی لێکۆڵینەوەی جین و کرۆمۆسۆمی مانالەوە لە نەخۆشی یەکانی بکۆڵرێتەوە؟**

لێکۆڵینەوەی کرۆمۆسۆمی منالّ ئەنجام دەدرێت، بۆ ئەم کارەش روی ناوەوەی گۆناکان دەروشێنن و نمونەی لێوەردەگرن یان ئەوەی خرۆکەکانی خوێن. دەکۆڵنەوە. دەتوانن کرۆمۆسۆمەکان جیابکەنەوە و دەستە بەندی بکرێت، ئەوکارەی لە بارەی جینەکانەوە هێشتا ناکرێت. لێکۆڵینەوەی کرۆمۆسۆمەکان زۆر لە تێکچونەکانی ناسیوەتەوە. دەستە بەندی کرۆمۆسۆمەکان هێشتا کۆتایی

نەهاتووە و لە لایەکی ترەوە شوناسایی شوێنی هەندێ لە جینەکان بە تازەیی دەستی پێکردووە.

*** بەلێکۆڵینەوەی کرۆمۆسۆمەکان چ نەخۆشی یەك دەناسرێتەوە؟**

هۆکاری مەنگۆلی و نەخۆشی کلین فلتر و تێرنر، شێواوی نائاسایی بوونی کرۆمۆسۆمەکانەو نەك جینەکان(لە هەرکرۆمۆسۆمێك هەزاران Gen هەن).

*** ڕۆژێك دێت کە بکرێت؟ بەڵێ.**

*** ئایا دەکرێت لە ئەنجامی خوێندنەوە و ژینتیکیەوە هەندێك نەخۆشی کۆرپەلە نەهێلرێت؟**

ڕۆژێك دێتە پێشەوە کە هەندێك خەسڵەتی جین کە زەمینەسازی نەخۆشی یەکانی وەکو شەکرەو، فایبرۆزی کیسی یان تەنانەت شێرپەنجە, بناسینەوە، بەناسینەوەیان لە هزری نەهێشتنیان بین.

*** کرۆمۆزۆم چی یە؟**

یەکێکە لە توخمەکانی ناوکی خانە. ژمارەی کرۆمۆزۆمی مرۆڤ (٤٦)ن کرۆمۆزۆمەکان دەتوانرێت لە کاتی دابەش بونی خانەدا بە میکرۆسکۆبی ئەلیکترۆنی ببینرێن. کرۆمۆسۆمەکان شێوەی تەزبیحیان هەیە و بە هەڵگری تایبەت مەندی میرات(Heridity) دەژمێر درێن.

*** Gen چی یە؟**

مۆلیکیۆلێکن لە ناو کرۆمۆسۆمەکاندا. جینەکان کە لەوباوەڕەدان ژمارەیان لە هەر کرۆمۆزۆمێکدا خۆی بدات لە هەزاران، هەڵگری تایبەت مەندی(heridity).

نەشتەرگەری پلاستیك و پەیوەند کردن

١ـ نەشتەرگەری پلاستیكPLASTIC SURGERY

* نەشتەرگەری پلاستیك چی یە؟

بەشێکە لە نەشتەرگەری کە بە چاکسازی یان چاکردنەوەی ڕواڵەتی هەندێ لە ئەندامەکان دەکات. جیاوازی نێوان نەشتەرگەری پلاستیك و نەشتەرگەری جوانکاری، نەشتەرگەری چاکردنەوە، نەشتەرگەری چاکسازی.

* نەشتەرگەری نوێکاری چی یە؟

نەشتەرگەری پلاستیك زۆربەی ئەو نەشتەرگەریانەی سەرەوە دەگرێتە خۆ، بەڵام سنوری نێوان ئەمانە زۆر وردنییە و بەزۆری تیۆریە تا ڕاستەقینە. هەرجۆرە نەشتەرگەریەکی پلاستیك چاکردنەوەی هەمیشە، مەبەست لێی وەدەست هێنانی مەبەستەکانی جوانکاری یە.

* حاڵەتەکانی بەکارهێنانی نەشتەرگەری پلاستیك چی یە؟

بەگشتی کەسانی بێ ئاگا وائەزانن کە پسپۆرانی نەشتەرگەری پلاستیك تەنیا بە ڕومەتی کەسەکان سەروکاریان هەیە. بەڵام ڕاستیەکەی شتێکی ترە. هەرکاتێك بمانەوێت فەهرەسێك لە چالاکیەکانی نەشتەرگەری پلاستیك باس بکەین، ئەم فەهرەستە تەواو نی یە، دەبێت بەسەر هەموو کارێك کە دەکرێت بۆ چاکردنەوەی پێست سوتان، لووی دیواری خوێن بەرو خوێن هێنەر، خاڵ، میلا نۆما، برینی پێست، شیوێنی برین و یان گەورەبون و کەوتنی مەمك، چاکسازی یان لابردنی ئەندامە زیادەکان(پەنجەکان) شێوەی ناقوڵای لووت، چرچ و لۆچی ڕوومەت، گوێ هەڵکەنراو، برینی ناشیرین، چەناکەی لە جێ چوو، لێو شەکری و نەکرانەوەی دەم لادانی پێڵوەکان و شێوانی گوێی دەرەوە.

*** ئایا ئەگەر بەم شێوە نەشتەرگەریانە پێویست بوو دەبێت بڕۆینەلای پسپۆرانی پلاستیك (جوانكاری)؟** بەڵێ

*** ئایا پسپۆرانی نەشتەرگەری پلاستیك(جوانكاری) خولی فێربونی تایبەت دەبینن؟**

بەڵێ. ئەوانە پاش تەواوكردنی خوێندنی نەشتەرگەری گشتی، لەو بەشەش دا پسپۆری دەبینن.

*** ئایا ئەو ئەنجامەی لەم نەشتەرگەریە دەكەوێتەوە بۆ هەمیشەیە؟**

لە زۆربەی حاڵەتدا بەڵێ. هەڵبەت نەشتەرگەری بۆ كەمبونەوەی نیشانەكانی، ناشیرینی قۆناغی پیری نابێتە ڕێگر لەپیربون و ڕێ لەكەمكردنەوەی نەرمی پێست و لۆچبونی دووبارەی ناگرێتەوە.

*** ئایا دەتوانرێت منالآن نەشتەرگەری جوانكاریان بۆ بكرێت یان دەبێت چاوەڕێبكرێت تا بگاتە تەمەنی هەراشی؟**

نەشتەرگەری جوانكاری منالآن زۆربەیان سەركەوتون، بەهەرحاڵ جێی خۆیەتی بڵێین بۆ چاكسازی ڕواڵەتی ئەو ئەندامانەی گەشە دەكەن وەكو لووت بۆ نەشتەرگەری چاوەڕێی گەشەی تەواوی ئەندام بكرێت باشە

*** بۆ نەشتەرگەری پلاستیك(جوانكاری) بۆ پەیوەستی لە چ(Tissue) ێك كەڵك وەردەگیرێت؟**

پێست، كرکڕاگەی پەراسو(لە چاكردنەوەی لووت) ,(Tissue) ئێسكی.

*** ئایا نەشتەرگەری جوانكار دەتوانێت ئەنجامی نەشتەرگەری خۆی پێش بینی بكات؟**

دوا ئەنجامی كار تا ڕادەیەكی زۆر، بەستراوە بە هێزی چاكبونەوەی برینی نەخۆشەوە.

*** ئايا دەتوانرێت ئەندامێك كە لە ڕووداوێكدا دەبڕێت (گوێ، پەنجە هتد) پەيوەست بكرێتەوە؟**

لە نەشتەرگەری ژێر ميكرۆسكۆپ ئەگەری سەركەوتنی ئەم جۆرەنەشتەرگەری يە زۆرترە، بە هەرحاڵ پێويستە نەشتەرگەری خێرا پاش ڕوداوەكە بكرێت و ئەندامی بڕاويش هەتا ئەكرێت پيس نەبوبێت.

*** ئايا دەتوانرێت قاچ يان دەستی جيابووە وە بلكێنرێتەوە؟**

بەڵێ، لە ڕاستيدا كاری پەيوەست نييە بەڵكو كارخستنەوەی دووبارەی ئەندامە. ئەندامی بڕاو جيابۆوە دەبێت هەتا ئەكرێت ساغ بێت بە جۆرێك كەبتوانرێت خوێن بەرو خوێن هێنەر و دەمارو، ماسولكە و ژێو ئێسقان چاك بكرێتەوە. ئەم جۆرەكارە پێويستی بە هاوكارييەك گروپی تەواو لە نەشتەرگەرانی پێسك، دەمار و نەشتەرگەری وردبينی يە.

٢ـ پەيوەندی پێست

*** چۆن پەيوەندی پێست ئەنجام دەدرێت؟**

نەشتەرگەر بەشێك لە پيستی نەخۆش لە ناوچەيەكی ساغ وەردەگرێت و دەيدات بەسەر ئەو شوێنەدا كە بەهۆی سوتان، برين يان نەشتەرگەری, ئەو پێستەی لە دەست داوە.

*** ئايا دەتوانرێت بۆ پەيوەندی پێست، لە پێستی خۆبەخشی پێست وەربگيرێت؟**

نەخێر، ئەم جۆرە پەيوەندە بەزۆری سەركەوت و نابێت، مەگەر ئەوەی لە پێستی دوانەی ڕاستەقينە(يەك هێلكە) نەخۆش بێتە بەلام نەمانی پێست زۆر بەكەمی ئەوەندە زۆر دەبێت كە پێويست بكات لە يەكێكی تردا وابكرێت.

*** ئایا حاڵەتێك هەیە كە پێویست بكات پێست لە یەكێكی تر داوابكرێت؟**

بەڵێ، بینراوە كە سوتانی ژمارە(٣)(پەیوەندی پێست) پێست بەخش كاریگەری باشی لەسەر چاكبونەوەی برینی كەسی سوتاودا هەیە. پێستی پەیوەندی(١٠ تا ١٥) ڕۆژ بەزیندویی دەهێڵرێتەوەو لەم ماوەدا مادەی كیمیاوی و شلەی(حەیاتی) لەلاشەی كەسی سوتاو دەهێڵێتەوە، ئینجا پاش ئەنجامی ئەم كارە گرنگە پێستی(پەیوەند) دەمرێت و لە (Tissue) ژێرەوە جیا دەبێتەوە.

*** جۆرە جیاوازەكانی(پەیوەند)ی پێست كامانەن؟**

(پەیوەند) ی هەویری: بریتیە لە پارچەی بچوكی پێست بە تیرەی mm٥ كە نەشتەرگەر وەری دەگرێت لە سەر شوێنی كراوە دای دەنێت ئەم پارچەكراوە گەورە دەبێت و ئەو ناوچەیەی كە دەدرێت بەسەری دا، بەتەواوی دادەپۆشێت. پەیوەندی پێستی ناسك: ئەم جۆرە(پەیوەندە) پێكهاتووە لە پارچەی لە چینی دووەمی پێست كە نەشتەرگەر بە نەشتەرگەریەكی تایبەت. بەشێوەیەكی گشتی لە بەشە ساغەكانی لاشەوەردەگیرێت: سك، ڕان، پشت. ئەم پارچانە بۆ داپۆشین بۆ نمونە شوێنی كراوەی سوتانی ژمارە(٣) سود وەردەگیرێت. ئەگەر ناوچەی وەرگر هەوی نەكردبێت، ئەمجۆرە(پەیوەندە) وەردەگیرێت.

ا. پەیوەندی پێست ئەستو:

بریتیە لە چینی دووەم و سێیەمی ناو چاندنی ئەو پێستە لەو بەشانەی لاشە كە پێستەكەی توانای كشانی هەبێت. ئەم پێستە پڕاو پڕ بەشێوەی ناوچەی پەیوەند دەردەهێنن. پەیوەندی لاسكی: ئالەم جۆرە پەیوەندە، بەشێك لە پێست بە ناوچەی وەرلێگیراو دەلكێنن و بەشێكی تر لە ناوچەی وەرگر دەچێنن. ئەم جۆرە پەیوەندە لە سەرەتادا لە خوێنی ناوچەی دەست پێكردو خۆراك وەردەگرێت. كاتێك پێستی پەیوەندی لە ناوچەی وەرگر خوێنی وەرگرت، ڕیشەی پەیوەندی یان

لاسك جیا دەكاتەوە.ئەم جۆرە(پەیوەندە) بۆ پۆششی بەشەكانی ڕومەت، پەنجە و دەستەكان زۆر سودمەندە. پارچەی هەستیار: لەم جۆرەدا پارچەیەك لە پێست لەگەڵ لاسكی خۆراك پێدەر(ڕیشاڵی خوێن و دەمار) وەردەگیرێت و بەسود وەرگرتن لە میكرۆسكۆپ لە بەشی نەخۆشی لاشە دەیچێنن تا پەیوەستی ڕیشاڵی خوێن و دەمار دروست بێت. ئەم جۆرە پەیوەندیە لە حاڵەتێكدا دەبێت كە بەشێكی گرنگ لە ناوچەی هەستیاری لاشە لەناو چوبێت.

*** ئەو هۆكارانەی دیاری كەری سەركەوتنی(پەیوەند) ی پێستن كامانەن؟**

ناوچەی وەرگرو هەروەها ئەو ناوچەیەی كە پێستی ئاسایی لێ بكات بە ناوچەی وەرگر. (پەیوەند) دەبێت بەئارامی و بە یاسا لە ناوچەی وەرگر دەبێت و بەردەوام(دەبێت لە پێكهاتنی دەرپەڕین ڕێ بگیرێت). دەبێت چاودێری بكرێت پەیوەند جیانەبێتەوە. ناوچەی(پەیوەند) دەبێت لە ژێر هیچ گوشارێكدا نەبێت. باری گشتی نەخۆش دەبێت باش بێت تا برینی بەشێوەیەكی سروشتی چاك ببێتەوە.

*** چ كات دەتوانرێت بوترێت كە پەیوەندی پێست سەركەوتو بووە؟**

(٨ تا ١٠) ڕۆژ پاش(پەیوەندەكە) باندی برینەكە دەگۆڕێت لێرەدایە كە دەتوانرێت ببینرێت سەركەوتوە یان شكستی بووە.

*** ئایا پێستی پەیوەندی هەستیاری خۆی وەردەگرێتەوە؟**

تا چەند هەفتە لە ناوچەی پەیوەند هەست بە بێ هەستیاری دەكرێت. هەستیاری ئاسایی كەم كەم دێتەوە.

*** ئایا لە سەر پێستی پەیوەند موو دەڕوێتەوە؟**

نەخێر، ئەگەر پەیوەندەكە لە جۆری ئەستوربێت و لە شوێنی مودا وەرگیرابێت.

*** ئایا دەتوانرێت ڕوتانەوەی سەر بە پەیوەندی پێستی مودار چارەسەر بکرێت؟**

بەم نەشتەرگەری یە لەوانەیە موو بڕوێت، بەڵام ئەم مووە هاوشێوەی موی سەرنابێت. بەڵام (پەیوەند) ی موو ئەنجامی باشی لێدەکەوێتەوە.

*** ئایا لەوانەیە ڕەنگی پێستی پەیوەندی بە ڕەنگی پێستی پێشووتر جیاوازی هەبێت؟**

بەڵێ، لەوڕووەوە نەشتەرگەرەکان دەکۆشن بۆ(پەیوەند) کردن لە پێستی هاوڕەنگ بە پێستی ناوچەی نەشتەرگەری سود وەردەگرن بەتایبەت ئەگەر ئەم ناوچە ناوچەی ڕوومەت یان گەردن بێت.

*** ئایا پێستی پەیوەندی بە ئەندازەی پێستی ئاسایی پتەوە؟**

پەیوەندی هەویری(پێستی ناسك) بەئەندازەی پێستی ئاسایی بەرگە گرندە. پەیوەندی پێستی ئەستوو بەکردەوە بە ڕێژەی پێستی ئاسایی بەرگە گرتووە.

*** ئایا دەبێت پێستی پەیوەندی لە بەرامبەر خۆردا بپارێزرێت؟**

بەڵێ، پێستی پەیوەند لە پێستی ئاسایی هەستیار ترە.

*** ئەگەر پەیوەندی پێست سەرکەوت و نەبێت ئایا دەتوانرێت دووبارە نەشتەرگەری بکرێتەوە؟**

بەڵێ، دەتوانرێت هەرکە برینەکە چاك بووەوە دووبارە دەتوانرێت پێستی پەیوەندی لە جۆری (پێستی ناسك) وەرگیرێتەوە.

*** بۆ چ جۆرە برینی پێست نەشتەرگەری جوانکاری ئەنجام دەدرێت؟**

پاش سوتان بەربڵاوە کاتێك جێگەی برین ناشیرین بێت(زییادە گۆشت) لەکاتی لەدەست دانی مادە جەوهەریەکان لە ئەنجامی ڕووداو یان هەوکردنی پاش لابردنی نیوە مۆری پێست یا ژێر پێستی(خاڵ، ملانۆما، ئەنزیم، شێرپەنجەی پێست و هتد.

*** کاتێک نەشتەرگەر بەشێك لە برینی پێست لا دەبات چ کاتێک پەیوەندی پێست پێویست دەکات؟**

کاتێك لێوارەکانی برین ناگەنەوە بەیەك یان کاتێك دوور بنەوە(لێو بە لێو) دەبێتە هۆی کشانی زۆر ناگەنەوە لەوانەیە نەشتەرگەر دەست بە کاری پەیوەند بدات.

نەخۆشیەکانی چاو

نەخۆشیەکانی چاو

چاو

*** ئایاچاویلکەساز دەتوانێت پشکنینی تەواوبۆچاو بینین ئەنجام بدات؟**

چاویلکە ساز کە(پزیشك نی یە) دەتوانێت بۆ دیاری کردنی ژمارەی چاویلکە و بینینی چاو تاقی بکاتەوە بەڵام هەرکێشەیەکی پزیشکی و لەوانە جێگیرکردنی چاویلکەی نەبینراو پێویست بە بریاری پزیشکی چاو هەیە

*** هەرچەند ڕۆژ جارێك چاو دەبێت بینای پشکنینی بۆ بکرێت؟**

بەگشتی هەریەك ساڵ یان دوو ساڵ جارێك بەمەرجێك ئاگامان لە کێشەی خێلی چاوبێت لە مناڵاندا نزیك بینین، دوور بینین ئەو کەسانەی کە تەمەنیان زیاتر لە ٤٠ ساڵ دەبێت زوتر چاویان پشکنینی بۆ بکەن(هەر شەش مانگ جارێك)

*** بەگشتی ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی ماندو بونی چاو؟**

پێویستی چاکسازی بینایی(دانانی چاویلکە) و گوێنەدان بە پێی خوێندنەوە بۆ ماوەیەکی دوور لە ڕوناکی تەواودا، سەیرکردنی بۆ ماوەیەکی زۆر(بە تەلەفزوێن، ڕادار، کتێب...) بەڵام هەموو کات ناتوانرێت بە سادەیی ماندوو بونی چاو لە ماندو بونی تر جیابکرێتەوە.

*** نیشانەکانی ماندوو بونی چاو چی یە؟**

ونبونی وێنەیەك، کە سەیری دەکەین و دەی بینین، کزانەوەی گوێی چاو فرمێسککردنی کەمی چاو سەر ئێشە

***ئایا خوێندنەوە بۆماوەیەکی زۆردەتوانێت ببێتە هۆی ماندوبونی چاو؟**

ئەگەر خوێندنەوە لە ڕۆشنای تەواو دابێت نەخێر.

*** چارەسەری ماندو بونی چاو چۆنە؟**

کەڵك وەرگرتن لە چاویلکەی شیاو بە پێی ئەو بارەی کە چاوی تێدایە دروست کرابێت (دووربینین، نزیك بینین، کەمبونەوەی بینایی لەئێواراندا... هتد) پێ دانی پشوی تەواو بە چاو، هەندێ دەرمان کە پزیشك دەی نوسێت.

*** ئایا دانانی چاویلکە ئەو کێشەیە چارەسەر دەکات؟**

نەخێر، بەڵام چاویلکە لە چاوکردن ئەوەندە ئارامی و ئاسودەیی بەو کەسە دەدات و هێندە دیدی چاك دەکات کە زۆر ناخایەنێت ئیتر ناتوانێت واز لەچاویلکە بهێنێت کاتێك چاویلکەکەی لادەبات، هێندە خوی پێوەگرتووە کە وا هەست دەکات کە چاویلکە کەێشەکەی زۆرتر کردووە.

*** ئایا سود وەرگرتنی لە ڕادە بەدەری چاویلکە لەوانەیە ببێتە هۆی تێکچونی چاو بۆ هەمیشە؟** نەخێر.

*** ڕەنگی چاو چ فاکتەرێك دیاری دەکات؟**

ڕەنگی چاو بە ڕێژەی کۆبونەوەی ئەو ڕنگدانانەی، کە لە گلێنەوە بەستراوە. لە چاو شینەکاندا بڕی ڕەنگ دانەکان کەمترن و هەرچی ڕەنگی چاو تۆخ تربێت، بڕی کۆبونەوەی ڕەنگ دانەکان زۆرترن.

*** بەربڵاوترین هۆکاری بزواندن و ئاوسانی چاو و پێڵو چی یە؟**

ئەم کێشەیە لەوانەیە بەهۆی کرێشی پێڵو یا نەخۆشی برژانگەوە یان لەبەر دووکەڵی بزوێنەر، تۆزو باو ماندو بوون، هەستیاری و هەوکردنی درێژ خایەنەوە پەیدا دەبێت.

*** هۆکاری بینینی خاڵی ڕەش لە بەرچاودا(ڕەشکە و پێشکە) چی یە؟**

ئەم جۆرە حاڵەتە لەوانەیە بەهۆی بوونی بەشەنا(شەفافەکان) لە مادەی پرۆتینی چاوەوە بێت. ئەم بەشە نا(شەفافانە) بەشێوەی خاڵی بچوك یان لەشێوەی تێڕامان لە زەوی سپی و بریقەدار (ئاسمانی ڕۆشن یان کاغەزی سپی)

لەشێوەی دەزوی بچوك سەر هەڵدەدات ئەم جۆرە حاڵەتانە بە گشتی مانایەكی تایبەتیان نی یە، بەڵام ئەگەر كێشەی بۆ بینین دروست كرد یان ئەو كەسە بروسكەی نورانی ببینێت، پێویستە بڕواتە لای پسپۆڕی چاو.

*** شین بونەوەی خواروی چاو چۆن چارەسەر دەكرێت؟**

تەنیا چارەسەر لەبەر كەمكردنەوەی ئاوسانی خواروی چاو، چەند كۆمپریسی ئاوی سارده.

*** لە وولاتە پێشكەوتوەكاندا بەربلاوترین هۆكاری بینایی چی یە؟**

شێوان لە سوڕی خوێنی تۆڕ بە تایبەت لە نەخۆشی شەكرەدا و ئەوكەسانەی كە پاڵەپەستۆیان بەرزە ئاوی سەوز، ڕوداوی شۆفێری.شێوانی زكماكی پێكهاتەی چاو.

*** ئایا كاریگەری خۆر بە ڕووی چاو زیان بارە؟**

بەگشتی چاو دەتوانێت بەر لە چونە ژورەوەی(UV)و ژێر سور كاریگەری زیان باری بەسەر (Tissue)ی بینایی هەیە، بەڵام پارێزگاری چاوە ڕۆشنەكان و ڕەنگدانەی كەم لەم مەترسی یە زۆر زۆر نییە لەلایەكی ترەوە سیستمی بینایی مرۆڤ رۆژ بەرۆژ بەشوێنی جیاوازتر وەكو كێوەكان و دەریا و ... هتد ڕوبەڕو دەبێتەوە و ناتوانێت بە پەلە خۆی بەم شوێنە نوێیانە بگونجێنێت. جا لەبەر ئەوە لە چاوكردنی چاویلكەی خۆر پێویستە.

*** ڕۆڵی چاویلكەی خۆر دەبێت چی بێت؟**

لێرەدا هەڵبژاردنی چاویلكەی خۆر دەبێت دوو شت ڕەچاو بكات: هەم ڕۆڵی شوشەی چاویلكە وەك فیلتەرو هەم چۆنایەتی(ئۆپتیك) ی شوشەی چاویلكە.

*** ئایا شوشەی هەموو چاویلكەیەكی خۆر، تیشك و ڕوناكی بەیەكسانی فیلتەر دەكات؟**

نەخێر، بڕی ڕووناكی هەڵمژاو بەهۆی شوشەوە بەستراوە بە ڕەنگی شوشەكەوەو بە پێ یە جیاوازە.

*** ئایا ڕەنگی شوشەی چاویلکە گرنگی هەیە؟**

بەڵێ، ئەگەر شوشە بۆ نمونە پەمەیی بێت، تێپەڕبونی تیشکی سور لە ئەنجامدا ژێر سورمان ئاسان کردووە. بەم شێوە ئەگەر شوشە شین بێت ڕەنگی شین، وەنەوش و(UV) مان ئاسانکردووە. جالەبەر ئەوە دەبێت لەم جۆرە ڕەنگانە پارێز بکرێت ئەوەش زیاتر هەڵبژاردنی چاویلکەیەك بە یەك ڕەنگ بۆ هەمیشە بۆ نمونە زەرد، شین، یان سور، دەرکی ڕەنگی ئەو کەسە تێك دەدات و دەبێتە هۆی تێکچونی ئارامی. جا لەبەر ئەوە باش وایە چاویلکەیەك لە چاوبکرێت کە کۆی هەموو ڕەنگە جۆراو جۆرەکان لە خۆبگرێت و توانای بینینی تیشك بێت وەکو خاکی و قاوەیی و سەوز.

*** ئایا لە چاوکردنی چاویلکەی خۆر بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ مەترسی دارە؟**

نابێت هەمیشەو بە شێوەیەکی ڕێك و پێك چاویلکە لە چاو بکرێت، چونکە بەم شێوە سیستەمی بینایی بە هەبونی پارێزەری چاو خودەگرێت. هەبوونی بەردەوامی پەردەیەك کە تیشك هەڵدەمژێت، دەبێتە هۆی خاوبونەوەی بیلبیلەی چاو چونکە لە کاتی چاویلکە لە چاوکردن لەو شوێنانەی کە ڕۆشنایی کەمە، سیستەمی بینایی دروست کاردانەوەیەك نیشان دەدات کە تایبەتی خۆر ئاوابون یان شەوە. بێجگە لە خاوبونەوەی بیلبیلە ئاکامی تری ئەم کێشە، کەمکردنەوەی هێزی بینین لە بەر نەمانی پەردە(Diaphragm) و کەم بونەوەی کاردانەوەی ڕێکخەری هاوتاکردنی چاوەکە بە کاردانەوەی بیلبیلەی چاوەوە پەیوەندە. ئەمەش دەبێتە هۆی دوور بینی نائاسایی. ئەمڕۆ کە باشترین چاویلکە ئەوەیە بە شوشەی فۆتۆکرۆمیك کە هێزی هەڵمژین و شیاو بەزیادبونی توندی ڕۆشنایی، زۆر دەبێت. شوشەی فۆتۆکرۆمیك شوشەیەکە لەڕوی فیزۆلۆجییەوە ڕەزامەندبەخشە چونکە خۆی بەشوێن و کات کەڵك وەردەگیرێت و خۆی دەگونجێنێت و توانای گونجانی چاو تەواو دەکات

*** ئایا بێجگە لە ڕەنگی شوشە، چۆنیەتی ئۆپتیکی شوشە گرنگی هەیە؟**

چۆنیەتی شوشەی چاویلکەی خۆر دەبێت لە ڕوانگەی ئۆپتیکەوە ڕەخنەی لێنەگیرێت. بەواتایەکی تر شوشەی چاویلکەی خۆر دەبێت سەبارەت بە چاو بێ کاریگەر بێت. واتە

A ـ نابێت ببێتە هۆی پوکانەوەی بینین(کاریگەری نزیك بینین).

B ـ نابێت پێویستی ڕێکخەری چاوبێت(کاریگەری هایپرمتروپیك)

C ـ نابێت مەیدانی بینین بگۆڕێت(کاریگەری ئاستیگماتی).

D ـ نابێت ببێتە هۆی جوڵانی سیستمی ماسولکەی چاو، ئەم جۆرە گرفتانەی چاویلکە لەوانەیە تەنیا هەست بکرێت(کاریگەری نزیك بینین و ئاستیگماتی) یان ببێتە هۆی هەڵپەی چاو بۆ قەرەبوکردنەوەی خۆی (کاریگەری هایپرمتروپیك یان همسیولی) ناڕەحەتی بینین دروست بکات.

١ـ نزیك بینین

*** نزیك بینین چی یە؟**

نزیك بینین بریتیە لە زۆر بونی نائاسایی دوری چەقی چاو کە دەبێتە هۆی بینینی باشتری شتی نزیك لە شتی دوور.

*** فراوانی نزیك بینین تا چەندە؟**

بەنزیکەی ٣/١ ئەوانی کە چاویلکە دادەنێن نزیك بینن.

*** ئایا نزیك بینین بۆماوەی یە؟** نەخێر.

*** ئایا دەتوانرێت ڕێ لە نزیك بینین بگیرێت؟**

نەخێر، بەڵام دەبێت هەتا زووە سەردانی پزیشك بکرێت.

*** چۆن پزیشك دەتوانێت نزیك بینی منالی زۆر بچوك بزانێت؟**

بە پشکنینی تایبەت و بە پشکنینی تۆڕی(Retina) بەهۆی

Aphthalmoscope به سێبەر بین(سکیا سکوپی) یا پشکنینی سێبەری بیلبیلە بۆ دیاری کردنی ژمارەی شکانی چاو.

*** ئایا پێدەچێت نزیك بینین خۆی چارەسەربێت؟**

نەخێر.

*** ئایا لە چاوکردنی چاویلکەی شیاو هێزی دیدی کەسی نزیك بین باش دەکات؟**

بەڵێ.

*** منالآنی نزیك بین لە چ تەمەنێکدا دەتوانن چاویلکە لە چاوبکەن؟**

ئەگەر پێویست بکات لە یەك ساڵی یەوە بەلآم بەزۆری لە ٣ ساڵی دا.

*** بۆچی نزیك بینین لە قۆناغی هەراشی دا زۆر دەبێت؟**

چونکە گوێی چاویش هاوکات لەگەڵ لاشەدا گەورە دەبێت.

*** ئایا ئەوانەی نزیك بینن دەبێت لە خوێندنەوەی زۆر خۆیان ببوێرن؟**

نەخێر، ئەم کارە تەنیا کاتێك پێویست دەکات کە نزیك بینین زۆر توند و بەخراپ بونی تۆڕی چاو Retina هاوکات بێت.

*** ئایا تەلەفزوێن زیان بە بینایی نزیك بینەکان دەگەیەنێت؟** نەخێر.

*** چاویلکەی نەبینراو چی یە؟**

لێنز(عەدەسە) ی بچوك لە پلاستیك قاڵب گیرکراون، ڕەق یان نەرم کە ڕاستەوخۆ لەسەر گوێی چاو دادەنرێت ئەم جۆرە چاویلکانە نەبینراون.

*** لە کام جۆر نزیك بینیندا چاویلکەی نەبینراو داوا دەکرێت؟**

لە هەموو حاڵەتێکداو بە تایبەت کاتێك نزیك بینین زۆر زۆر بێت.

*** ئایا حاڵەتی قەدەغە هەیە لە بەکارهێنانی(لینزدا)؟**

بەڵێ، لەکاتی بونی هەستیاری(حەساسیەت) بەو مادەی کە ئەو لینزەی لا دروست دەکرێت. یان لەکاتێ کە چاویلکە ببێتە هۆی فرمێسك ڕژانی ناتەواو هەروەها کەڵك وەرگرتن لە(لێنز) بۆ کەسانی زۆر لاو یان بە تەمەن کە ناتوانن بە ڕێك و پێکی و بە باشی ئەو(لێنزە) لەجێی خۆی دانێت یان دەری بێنێت، قەدەغەیە. ئایا چارەسەرێك بۆ باش بونی نزیك بینین هەیە؟ نەخێر.

*** ئایا پێدەچێت نزیك بینین ببێتە هۆی کوێری؟**

لەهەندێك حاڵەتدا کە نزیك بینین زۆر توندە، دەبێتە هۆی تێکدان و خراپ کردنی تۆڕی چاوRetina، ئیتر ئەو تێکدانە بێتە هۆی جیابونەوەیRetina یان نەبێت ئاکامی ئەم کێشەیە کەمبونەوەی هێزی بینین و تەنانەت هەندێ جار نەبینینی تەواو(بەشی جیابونەوەی تۆڕی چاو(Retina)لەهەمان بەشداسەیر بکرێت).

*** ئایا دەتوانرێت نزیك بینین بە نەشتەرگەری کەم بکرێتەوە؟**

دەتوانرێت لە هەندێ حاڵەتی دیاری کراودا، کاتێك نزیك بینین زۆر توند و بەرەو پێشەوە بچێت بۆ بچوك کردنی گوێی چاو نەشتەرگەری بکرێت. بەڵام هێشتا زووە تا قسەی لەسەر بکرێت.

٢ـ هایپرمتروپی یان دوور بینین

*** هایپرمتروپی چی یە؟**

حاڵەتێکە کە تیرەی چاو لە پێوانە بەهێزی(زەجاجیە) ی زۆر بچوك بێت. بینایی چاو لەکاتی بونی هایپرمترۆپی بۆ شتی دوور باشترە تاوەکو بۆ شتی نزیك. بەڵام لەکاتی نەمانی هێزی هاوتا بۆ هیچ دووریەك باش نی یە.

*** هیچ جیاوازیەك هەیە لە نێوان نزیك بینین و دوور بینین؟**

وێنەی دوور لە کەسی نزیك بین سەرەڕای هەموو هەوڵێکی ئەو کەسە، هەمیشە

وونه کەچی ئەوانەی دوور بینن دەتوانن بە بەهای گوشار هێنانی بەردەوام بۆ چاو هەر دوریەك بە ڕۆشنی ببینێت. ئەم گوشارە دەبێت هۆی ماندوو بونی چاو.

(زجاجیە: مادەیەکی ڕوون و شێوەی جەلاتینی کە لە چاڵی ناوەوەی کورەی چاو لە نێوان عەدەسە و تۆڕدایە)

*** ئایا هایپرمتروپی بەربڵاوە؟**

نزیك بە ٣/١ ئەوانەی کە چاویلکە بە دووربینین دوچارن.

*** ئایا کوڕ زۆرتر دوو چاری ئەم کێشەیە دەبێت یان کچ؟** نەخێر.

*** ئایا بەرەو لاچونی خێزانی بە هایپرمترۆپی هەیە؟** نەخێر.

*** ئایا دوور بینین خۆی لە خۆیدا چاك دەبێتەوە؟**

نەخێر بەڵام دوور بینین لە قۆناغی هەراشی دا(گەشەدا) کەم دەبێتەوە.

*** ئایا دانانی چاویلکەی شیاو دووربینی باش دەکاتەوە؟**

باشبونی هایپرمیتروپی پێناچێت، بەڵام دانانی چاویلکە بینین باشتر دەبێت.

*** ئایا لە چ تەمەنێکدا منالان دەتوانن بۆ ڕاستکردنەوەی دوور بینین چاویلکە لە چاوبکەن؟** بەگشتی لە ٣ ساڵی دا.

*** پزیشك چۆن بە دوور بینی منالانی بچوك دەزانێت؟** بە سێبەر بین(سکیا سکۆپی).

*** بۆچی دوور بینین پاش تێپەڕبونی ماوەیەك لە تەمەنی ئەو کەسە دەردەکەوێت؟**

هاوتا کردنی چاو دوور بینی منالان قەرەبوو دەکاتەوە، بەڵام هەرچەندە تەمەن بەرەو سەرەوە بڕوات هێزی هاوتاکردن(لێنز) عەدەسی بۆ قەرەبوکردنەوەی هەڵە کەم دەبێتەوە.

*** ئایا کەسان گیرۆدەی هایپرمترۆپی دەبێت لە خوێندنەوەی زۆر دوور**

بکەونەوە؟

ئەگەر چاویلکەی شیاو دانێت نەخێر.

*** ئایا تەلەفزیۆن زیانی بۆ چاوی ئەو کەسانە هەیە؟**

نەخێر.

*** ئەم جۆرەکەسانە لە چ حاڵەتێکدا چاویلکەی نەبینراو(لێنز) دەبێت لە چاو بکەن؟**

هەرکات کە بیەوێت.

٣- پیر بوونی چاو

*** پیربونی چاو چی یە؟**

کەم بونەوەی هێزی هاوتابونی چاوە بە گەورەبونی تەمەن بۆ بینینی شتی نزیك بەڕوونی. بەواتایەکی تر کەم بونەوەی توانای جیابونەوە لە چاوی ئاسایی یان چاوی نزیك بین یان دووچاری هاپیرمترۆپی بەچاویلکەیان ناسینەوەی شتی نزیك.

*** جیاوازی نێوان پیری چاوو دوور بینی هەیە؟**

پیری چاو کەم و کورپیەکە(پوایا کەچی دوور بینی بەو مانایە کە لە دوور بینی دا تیرەی چاو لە چاو بە دووری ناوەندی بینین بچوکە.

*** ئایا ئاکامی هەردووکیان لە سەر بینایی یەکسانە؟**

نەخێر، هێزی هاوتا کردنی کەسانی لاو کە گیرۆدەی دوور بینین بوون هێندە زۆرە کە بتوانن دووری ناوەند کەم بکاتەوە و وێنەی شتی وەستاوی نزیك لەسەر تۆڕینە(Retina) بوەستێنن. تەنانەت کەسانی لاو، نزیك بین پێویست ناکات ئالەم توانایە کەڵك وەربگرن چونکە زۆربونی تیرەی چاو دەبێتە هۆی ئەوەی کە خاڵی ناوەند لە سەر تۆڕی چاو بکەوێت.

***کەوایە هۆی چی یە،کە دەڵێن نزیك بینەکان گیرۆدەی پیربونی چاو نابن؟**

نزیك بینەکان هەروەکو کەسانی تر وردە وردە و بەکەم بونەوەی توانای هاوتا کردنی چاویان دەبنە هۆی نەخۆشی دووربینین، بەڵام ئاکامی پیری چاو لەم کەسانەدا درەنگ تر ڕوودەدات و کەمتر ئازاریان دەدات.

*** هۆکاری پیری چاو چی یە؟**

هۆکاری سەرەکی، کە هێزی ماسولکەی هاوتا کەری چاوکەم دەکاتەوە، یان دەبێتە هۆی بونی لێنز(عەدەسە) گەورەبونی تەمەنە، بەڵام ماندو بونی درێژ خایەن و زیان بینینی باری گشتی لاشەش دەتوانێت پیری چاو خێراتر بکات.

*** چارەسەری پیری چاو چۆنە؟**

لە چاوکردنی چاویلکەی شیاو بۆ بینینی نزیك کە دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ بتوانێت بۆ کارو خوێندنەوە لە بینینی ورد بێبەش نەبێت.

*** ئایا پیری چاو لە خۆوە کەم دەبێتەوە؟**

نەخێر، بەڵام هەندێ جار پێش دێت کە بەڕۆشتنی تەمەن بگۆڕدرێتو نزیك بینین روبدات، بەم شێوە ئەم کەسە دەتوانێت بە پێی چاویلکە لە نزیك باشتربینین وا دەزانێت هەمان بینایی دەورانی لاوی خۆی بەدەست هێناوەتەوە.

*** ئایا پیری چاو دەبێتە هۆی کوێری؟**

نەخێر.

٤ـ ئاستیگماتیزم

*** ئاستیگماتیزم چی یە؟**

لاربینین لە ئاستیگماتیزم نیوەتیرەی لێنس لە هەموو شوێنێکدا یەکسان نین دەرئەنجامی ئەم کارە لە دەست دانی، کە وێنە لە روونی ببینرێت وە لە ئەنجامدا ناتوانرێت وێنەی شتەکان بە رێکی بخاتەسەر تۆڕی چاو(Retina)ئەمەش دەبێتە هۆی بینینی وون بوو یان بینایی گیرۆدەی لادان دەبێت.

*** نیشانەکانی ئاستیگماتیسم چی یە؟**

(لاربینین) چاوی کەسی توش بوو زوو ماندوو دەبێت و بینایەکەی وونبو شێوەی گۆڕدراوە.

*** چارەسەری ئەم کێشەیە چۆنە؟**

لە چاوکردنی چاویلکەی شیاو لە نیشانەکانی نەخۆشی کەم دەکاتەوە.

*** ئایا ستیگماتیسم لە خۆوە چاك دەبێتەوە؟** نەخێر.

*** ئایا ستیگماتیسم دەبێتە هۆی کوێری؟** نەخێر.

*** خێلی(سترابیم) چی یە؟**

بریتیە لە بوونی لادان لە دوو شوێنی سەیرکردن بە ئاسۆ بەم مانایە کە مرۆڤ کاتێك کە بەرەو ئاسۆ سەیر دەکات تەنیا بە یەك چاو دەبینێت ئەم حاڵەتە لەوانەیە هەمیشەیی بێت یان کاتی.

***جیاوازی لە نێوان خێلی و دوور بینی و نزیك بینی و ئاستیگماتیسم دا چییە؟**

خێلی پەیوەندی بە ماسولکەکانی دەرەوەی چاوەوە هەیە کەچی نزیك بینی و دووربینیو ئاستیگماتیسم بەدەسگای ئۆپتیکی چاوەوە بەستراوەو پەیوەندی هەیە.

*** هۆكاری خێلی چی یە؟**

هەركات خێلی لە سەرەتای لـە دایـك بونـەوە هـەبێت یـان ئاكـامی خـوێن پـژانی كـەمی مێـشكدا یـان ئـەنجامی بـوونی شـێواوی لـە تێكـچوونی كـاری ماسـولكە بزوێنەرەكانی چاو یان لە بەر زیان گەیشتنی كاتی منالّ بوون ئەگەر خێلیـەك یـان دوو سـالّ پـاش لـە دایـك بـوون پەیـدا بێـت ئاكـامی تێكـچوون و خـراپ بـونی. ئـەم ئەگەرەش هەیە خێلی بە هۆی كەم و كوڕی یان ئیفلیج بونێك لە ماسولكەكانی چـاو بێت، خێلی،یان لادانی چاو بەرەولای ناوەوە بەگشتی بەئەنجامی دەلّێت خێلی، یان بەواتایەكتر لادانی چاو بەرەو دەرەوە بێت بەگشتی بەنزیك بینی ئەنجام دەبێت.

*** ئایا مەیل بەرەو لای خێزانی بە(خێلی) هەیە یا بۆماوەی یە؟**

پێ دەچێت هەردووكیان بێت.

*** ئایا چارەسەری خێلی دژوار ترە؟**

بەلّێ، چونكە خێلی بەتوانای هاوتـا لـە پەیوەنـدی دا بـوەو جـا لەبـەر ئـەوە بـە چاویلكە باشتر دەبێت.

*** خێلی لە چ تەمەنێك دەتوانرێت بناسرێتەوە؟**

لە هەمان ٣ سالّی یەكەمی ژیان، بەلاّم لەوانەیە درەنگتریش دەركەوێت

ئەو رێژەیە لە خێلی دا چەندە كە بەدەرمانی پزیشكی چارەسەر دەبێت؟

رێـژەی چاكبونەوە لـە نێـوان ٥٠ – ٤٠ ٪ یـە، ئـەویش بـە مـەرجی ئـەوەی كـە دەرمان زۆر زوو لە ٣ سالّی دا دەست پێبكات.

*** بۆچی دەبێت چارەسەری خێلی زوو بكرێت؟**

بۆ رێگرتن لە ئامبیلۆپی.

*** ئامبیلۆپی چی یە؟**

كاتێك دەلّێن چاو گـیرۆدەی ئامپیلۆپییـە كـە سـەرە ڕای سـاغ بـوونی نـاوەوەی چاو، لە دەستدانی هەر جۆرە برینێكی چاو سەرە ڕای لە چاونانی چاویلكەی بینین

زۆر زۆر لاوازە.

*** هۆکاری ئەمپلیۆپی چی یە؟**

دەبێت جێگیری نارێکی بینین بزانرێت بینایی لەسەرەتای لە دایك بونەوە تا٣ساڵی گەشە دەکات و کامڵ دەبێت و جێگری ئاگایانەی سەیر کردنی ڕۆڵی کاریگەری لە تەواوکاری بینایدا هەیە، هەرکات جێگری لەبەر لادانی چاو دوو چاری کێشە بوو چاو هیچ کات ناتوانێت توانای بینینی کامڵ پەیدا بکات.

*** چارەسەری ئەمپلیۆپی چی یە؟**

چارەسەری بریتیە لە ناچارکردنی چاوێك کە لادانی هەبێت بە سەیرکردنی بە بەستنی چاوی ساغ، هەرچەندە تەمەنی منداڵ کەمتربێت پی دەچێت چارەسەری زیاتر دەبێت.

*** چارەسەری پزیشکی خێلی چۆنە؟**

١- ئەنجامدانی ڕێکو پێکی وەرزشی تایبەتی چاو. ٢- لە چاوکردنی چاویلکەو بەکارهێنانی قەترەی گرژکردنەوەی بیلبیلە. ٣ – بەستنی چاوی ساغ بە پارچەیەك بۆ هاندانی بینینی چاوی گیرۆدەی خێلی.

*** بۆ ئەوەی دوو چاو هاوسەنگ بن نەخۆش تاکەی دەبێت چاویلکە لە چاو بکات؟**

ئەگەرچارەسەر ئەنجامی باشی هەبێت، دەبێت ماوەی٦مانگ چاویلکە لەچاو بنرێت.

*** چۆنە سەرە ڕای لە چاوکردنی چاویلکە، هەندێ جار دوور بینی چارەسەر ناکرێت؟**

هۆکارەکەی ئەوەیە کە فاکتەری یەکسان و بە ڕابەری نزیك بینین یان دوور بینین(هایپرمترۆپی) بەرپرسیاری خێلی یە.

*** منالْ له چ تەمەنێكدا دەتوانێت چاویلكه له چاو بنێت؟**

له دوو ساڵیەوە.

*** ئاكامی خێلی چی یە؟**

خێلی زیان به جوانی دەگەیەنێت و لەو ڕووەوە دەتوانێت ببێتە هۆی تێكچونی دەرونی توند. چارەسەر نەكردنی خێلی ڕێك لەوانەیە ببێتە هۆی لاوازی كەم و زۆری، توندتری چاو كه بەرەوناوەوە دەڕوات. خێلی لەوانەیە ببێتە هۆی بینین به یەك چاو ئامبلیبوپی چاوەكەی تر.

*** ئایا ڕێگەیەك بۆ بەرگرتن له خێلی هەیە؟**

بەڵێ، له چاوكردنی چاویلكەی شیاو هەركە نیشانەی خێلی سەری هەڵدا دەتوانێت نیشانەی خێلی چارەسەر بكات

*** ئایا ئەگەر بینایی چاوێك بەرەو ناوەوە بڕوات ئەتوانرێت ڕێی لێ بگیرێت؟**

بەڵێ، نەخۆش دەبێت بۆ ئەم مەبەستە چاوە ساغەكەی داپۆشێت، ئینجا ناچار دەبێت سود له چاوەلاوازەكەی وەربگرێت، ئەمەش بەزۆری بۆ چاكبونەوەی بینینی چاوە لاوازەكە بەسە. هەڵبەت بەمەرجێ چاو دووچاری برینی ئەندامی تۆڕی چاو و دەماری بینایی نەبوبێت، هەروەها به مەرجی ئەوەی كه چارەسەری پێش تەمەنی ٣ ساڵی دەست پێ بكات.

*** ئایا بۆ چارەسەری خێلی، نەشتەرگەری هەموو كات پێویستە؟**

نەخێر، زۆربەی جۆرەكانی خێلی كەهاوتابوون ناو دەبرێت له كاتی دەست پێ كردنی به پەلەی دەرمان و له چاوكردنی چاویلكەی شیاو بۆ ماوەی چەند ساڵ، چارەسەر دەبن.

*** ئەگەری ئەو مەترسیانەی لە کاتی نەشتەرگەری خێلی دا کامەن؟**

ئەم نەشتەرگەری یە مەترسی نی یە.

*** ئەنجامی نەشتەرگەری چۆنە؟**

ئەنجامی نەشتەرگەری بەزۆری لەجوانیدایەو زۆربەکەمی پێدەچێت پراکتیکی بێت.

*** نەشتەرگەری چەند درێژە دەکێشێت؟**

ماوەی نەشتەرگەری بەستراوە بە ژمارەی ئەو ماسولکانەوە کە دەبێت نەشتەرگەریان بۆ بکرێت. گەر دژواری ڕوونەدات، نابێت نەشتەرگەری لە یەك کاتژمێر زیاتر تێ بپەڕێت.

*** جۆری نەشتەرگەری چۆنە؟**

جۆری نەشتەرگەری بەستراوە بە جۆری خێلییەوە. لەوانەیە پێویست بکات یەکێك لە ماسولکەکان توندو تۆڵتر بکرێت. بۆ ئەم مەبەستە بەشێك لە ماسولکەکان لا دەبەن یان کورتی دەکەنەوە و بە (مدخل)ی گۆی چاو وە دەیبەستن، لەوانەیە پێویست بکات ماسولکەیەك لاواز بکرێت، لێرەدا ئەو ماسولکەیە (مدخل) جیا دەکەنەوە و لە دوور ترەوە بە گوێی چاوەوە دەی بەستن.

*** جۆری بێهۆشی، یان سڕکردن چۆنە؟**

بۆ منالآن بێهۆشی گشتییە، بۆ گەورەساڵان سڕکردنی ئەو شوێنە دەبێت.

*** تاکەی لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە؟** ١ تا ٣ ڕۆژ.

*** ئایا بە چارەسەرکردنی پێش نەشتەرگەری پێویست دەکات؟**

نەخێر.

*** ئایا قۆناغی دوای نەشتەرگەری ئازاری هەیە؟**

نەخێر.

*** شێوەی تایبەتی پاش نەشتەرگەری کە هەندێ جار لەوانەیە پێویست بکات چۆنە؟**

پاش نەشتەرگەری بە کارهێنانی قەترەی چاو پێویستە. ئەگەر هاوسەنگی دووچاو تەواو نەبێت و نەخۆش دەبێت وەرزشی تایبەت بکات.

*** تاکەی برینی نەشتەر گەری چاك دەبێتەوە؟**

لە نێوان ٢ بۆ ٤ هەفتە.

بەڵێ، بەلام ئەمە دیاردەیەکە دەگوزەرێت و لە ماوەی ٣ بۆ ٤ هەفتە نامێنێت.

*** ئایا شوێنی برینەکە دەمێنێتەوە؟** جێگەی برین نادیارە.

*** ئایا پێ دەچێت دوای نەشتەرگەری لادانی چاو دوو بارە بێتەوە؟**

بەڵێ.

*** پاش نەشتەرگەری چ بکرێت باشە؟**

هەندێ نەخۆش نابێت لەهەفتەی یەکەم دا دوای نەشتەرگەری کتێب بخوێننەوەو سەیری تەلەفزیۆن بکەن. هەروەها دەبێت بۆ رێگرتن لە هەوکردن دەبێت بپارێزرێت لە تۆزو غوبار.

*** ئایا پێویستە نەخۆش پاش نەشتەرگەری چاویلکە لە چاو بکات؟**

هەرکات نەخۆش گیرۆدەی نزیك بینین یان هایپرمترۆپی بێت دەبێت پاش نەشتەرگەریش هەر چاویلکە لە چاوبکات، چونکە نەشتەرگەری خێلی، ئەم نارەحەتیانە چارەناکات.

*** ئایا نەخۆش دەتوانێت پاش چاکبونەوەی تەواو هەرچەندە دەیەوێت کار بە چاوەکانی بکات؟**

بەڵێ.

*** دوای نەشتەرگەری خێلی تاکەی حەمام بکرێت؟**

دوو هەفتە.

*** بە ڕۆیشتن بۆ گەڕان؟**

یەك هەفتە.

*** چالاکی کورتی جەستەیی؟ ٧ تا ١٠ ڕۆژ.**

*** کارکردن لە ماڵەوە؟**

٣ تا ٤ هەفتە.

*** هەموو کارێکی ئاسایی؟**

٤ تا ٥ هەفتە.

*** Conjuctivitis چی یە؟**

پەردەیەکی ناسکە پەردەی چاو و ڕەواڵەتی ناوەوەی پێڵوەکان دادەپۆشێت.

*** هۆکاری هەڵئاوسانی ملتحمە چی یە؟**

هۆکاری دەبێت برین هەوکردن یان هەستیاری(حەساسێت) بێت برین لەوانەیە ئاکامی کەوتنە بەرخۆر بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن، هەوا یان تۆزو خۆڵ بێت. هەوکردن لەوانەیە بەهۆی بونی ، streptococcus، gonococcus، staphylo یان هەر جۆرە بەکتریا یان فایرۆسی ترەوەبێت.

*** نیشانەکانی هەڵئاوسانی ملتحمە کامانەن؟**

نیشانەکانی هەڵئاوسان کە لە(Truma) لێدران و بریندار بونەوە بریتین لە سوری، کزانەوە و فرمێسك ڕژان. نیشانەی هەڵئاوسانی هەوکردنی(ملتحمە) هەمان ئەو نیشانانەن هاوکاتە بە هاتنە دەرەوەی هەو لەچاودا. ئەگەر هەڵئاوسان لە هەستیاری (حەساسیەتەوە) بێت، نیشانەکانی بریتین لە سوربونەوە و کزانەوەی

چاو، نەڕۆیشتنی فرمێسك و(خورانی) چاوو پێڵو کە بەزۆری هاوکات دەبێت لەگەڵ بزواندنی لوت و قورگدا.

*** چارەسەری هەڵئاوسانی ملتحمە چۆنە؟**

چارەسەری هەڵئاوسان لە برینەوە بە بەکارهێنانی قەترەی گرژ کەرەوە و نەرم کەرەوە ئەگەر هەڵئاوسان لە هەستیارییەوە بێت لە ئەنتی هیستنامینەکان یان کۆرتیزۆنەکان. هەڵئاوسان لە هەوکردنی ملتحمە بە گیراوەی ئەنتی بایونیك چارەسەر دەکرێت. گیراوەی ئەنتی هیتامین یان کۆرتریزۆن نابێت بەبێ مۆڵەتی پزیشك بەکار بهێنرێت.

*** ئایا ئاوسانی ملتحمە ساری یە؟**

تەنیا ئاوسانی هەوکردن ساری یە.

*** چەند دەخایەنێت تا ئاوسانی(ماتحمە) چاکبێتەوە؟**

ئەگەر ئاوسان خراپی لاوەکی نەکات، لە دوو تا چوار ڕۆژدا چاك دەبێتەوە، ئەگەر ئاوسان ڤایرۆسی بێت، دەرمانی ماوەی زۆرتر دەخایەنێت.

*** بەربلاوترین ئاکامی ئاوسانی ملتحمە چی یە؟**

برینی گلێنە کە لەوانەیە بینین کەم تا زۆر ببەستێت.

ئایا ئاوسان لە هەوکردنی(گۆنۆ کۆك) دەتوانرێت چارەسەر بکرێت؟

بەڵێ، بەکەڵك وەرگرتن لە مادەی.

*** بۆ ڕێگرتن لە ئاوسانی(گۆنوکۆکی) و چ بکرێت باشە؟**

گرنگە نەخۆشی گۆنۆکۆکی، تەندروستی فەردی بەوردی ڕەچاو بکرێت هیچ کات نابێت دەست بدات لە چاوی و هەروەها دەبێت بۆ ڕێگرتن لە بڵاوبونەوەی نەخۆشی کەڵك لەو قەترەیە وەربگیرێت کە پنسلینی تێدایە

*** برین، سوان، زەخم و شت کەوتنە ناو گلێنە لە کاتی بونی برین یان**

چونەناوەوەی شتێکی دەرەکی بۆ ناو گلێنە فریاکەوتنی سەرەتای چۆنە؟

دەبێت بۆ پارێزگاری کردنی چاو کەڵك لە قەترەی سڕکەر وەربگیرێت و چاو بە پارێزەر داپۆشرێت. پاش سڕکردنی چاو بەگشتی دەتوانرێت شتە دەرەکیەکە بە یارمەتی کۆمپرێسی سارد دەربکرێت هەر کات ئەم کارە نەتوانرا بکرێت، دەبێت هەرچی زوتر بڕواتە لای پسپۆری چاو.

*** ئەگەر ئەم ڕووداوە لە شەودا روبدات و پسپۆری چاو دەست نەکەوت چ بکرێت باشە؟**

گەر نەتوانرێت ئەو تەنە دەرەکییە دەربکرێت، باشتر ئەوەیە کە نەخۆش بڕواتە نزیکترین نەخۆشخانە.

*** ئایا پرۆسەی ڕەوانەکردنی نەخۆش بۆ نەخۆشخانە لەوانەیە بێتە هۆی خراپتربون و بریندار بونی زۆرتری چاو؟**

بەڵێ، هەرگیز نابێت لە نێوان ڕوودا و ڕای پزیشکی زیاتر لە ١٢ کاتژمێر تێپەڕێت.

*** چارەسەری ڕوشان یان برینی گلێنە چۆنە؟**

بۆ پارێزگاری چاو، پزیشك قەترەی ئەنتی بایوتیك یان کورتیزۆن یان مەتوان(پوماد) دەدات و چاو بە پارێزەرێك دادەپۆشێت. بەڵام دەبێت بڕواتە لای پزیشکی چاو.

*** ئایا دەتوانرێت دڕانی گلێنە بدۆزرێتەوە؟**

بەڵێ، تەنیا دوورینەوەی قوڵ پێویست دەکات بدۆزرێتەوە.

*** ئایا تەنێك وەکو تۆزی خۆڵەمێش یان پزیزکی کانزای دەتوانن بۆ چاو مەترسی دار بێت؟**

ئەگەر تەنی دەرەکی لە سەر ڕووی چاو بێت، بەزۆری یان مەترسی نییە یان مەترسی کەمی هەیە. ئەگەر تەنی دەرەکی بڕواتە ناو گۆی چاو، لەوانەیە ئاکامی

مەترسی دار بێت.

*** ئایا سوان یان برینی گلێنە لە خۆوە چاك دەبێتەوە؟**

برینی بچوك لە خۆوە چاك دەبێتەوە بەڵام برینی گەورە دەبێت بدۆزرێتەوە.

*** ئایا پاش برینی گلێنە یان سوان، بینین زیانی بەر ئەکەوێت؟**

ئەگەر برینی گلێنە سادە بێت و هەوی نەکردبێت، بینین بە گشتی زیان نابینێت. بەڵام چونە ناوەوەی هەر تەنێکی دەرەکی بۆ ناو گۆی چاو شێواندن لە بیستندا دروست دەکات.

*** برینی سادەکەی چاك دەبێتەوە؟**

بە گشتی لە دوو تا سێ هەفتە.

*** چ شتێك لەوانەیە بێتە هۆی برینی درێژ خایەنی گلێنە؟**

کاتێك ئەمە دروست دەبێت کە هێزی بەرگری نەخۆش کەم بێت بۆنمونە کاتێك نەخۆش گیرۆدەی نەخۆشی شەکرە بێت یان هەرنەخۆشی یەکی لەو شێوە کە چاو لاواز بکات. هەوکردنی برینیش بە تایبەت ئەگەر هۆکاری هەوکردن. بمێنێتەوە یان دووبارە بێتەوە. دەبێتە هۆی ئەم کێشەیە.

*** چارەسەری برینی درێژ خایەن یان چەند بارە بۆوەی گلێنە چی یە؟**

بەکارهێنانی ئەنتی بایوتیك، سوتاندنی برین و داپۆشینی بە شێوەیەکی شیاو بۆ پارێزگاری چاو لە مەترسی پیس بونی دەرەکی.

*** ئایا دەتوانرێت گلیچنەی خراپ بوو بگۆڕدرێت؟**

بەڵێ پەیوەند کردنی گلێنە بە شێوەیەکی زۆر سەرکەوت و ئەنجام دراوە. هەنوکە بانکی چاو هەیە کەگلێنە ساغەکان بۆ ماوەیەکی زۆر هەڵدەگیرێت تاکو بۆ پەیوەندی لەڕوی چاوی ترەوە کەڵکیان لێوەربگیرێت

*** ئایا ئەنجامی نەشتەرگەری گلێنە باشە؟**

بەڵێ، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا ئەوگلێنانەی کەپەیوەندیان بۆ کراوە بەزیندوی ماون و بەشێوەیەکی ئاسایی کاردەکەن.

*** ئایا دەتوانرێت بەم پەیوەندە، توانایی بینین بگەڕێتەوە؟**

ئەگەر برینی تر نەبێت بەڵێ، هەزاران کەسی نابینا، لەم سەرکەوتنە گەورەیە سودمەندبوون و ئێستە وەکو ئێمە دەبینن.

*** ئەگەر پەیوەندی گلێنە بێ ئاکام بوو دەتوانرێت بۆ جارێکی تر ئەم کارە بکرێتەوە؟**

بەڵێ، هەندێ جار پێش دێت کەپەیوەندەکە دێت. لێرەدا دووبارە نەشتەرگەری بکرێتەوە و ئەنجامی باشی لێ بکەوێتەوە.

*** ئایا پەیوەندی گلێنە یە دەتوانێت رێگە چارەی جۆرەکانی کوێری بێت؟**

بەداخەوە نەخێر بەراوردکراوە کە بینایی تەنیا ٥٪ ی کەسانی نابینا بەهۆی کەر شرن گلێنەوەیە. بەم پێ یە بەتەنیا گروپێکی بچوکی نابینایان دەتوانن پەیوەندی گلێنە بکەن.

*** ئایا دەتوانرێت یەك چاوی تەواو پەیوەند بکرێت؟**

نەخێر.

٥- زیپکەو کیسی پێڵو

*** زیپکە چی یە؟**

ئەو دوومەڵەیە کە بەسەر پیلوی چاوەوە دەردەکەوێت و هۆکارەکەی هەوکردنی ئەو گرێ چەوریانەن کە بەندن بە برژانگەوە.

ج شتێك دەبێتە هۆی چەند بارەبونەوەی زیپکەی سەر پێڵو؟

لاوازی هێزی بەرگری لەش(خراپی تەندروستی)، ئاوسانی (ملتحمـە)، هـەوکردنی پێڵوەکان، ڕەچاونەکردنی تەندروستی.

*** چارەسەری چی یە؟**

بـە گشتی کۆمپریـسی نیـو گـەرم و بـەکارهێنانی دژە هـەوەکان بـەڵام هەنـدێ جاریش پێویست دەکات پزیشکی چاو ئەو زیپکەی چاوە دەربکات ئەگەر زیپکە زۆر توند بێت و ئانتی بایوتیکی چارەسەری گشتی بەکاربهێنرێت.

*** چەند دەخایەنێت تا یەك زیپکەی سادە نەمێنێت؟**

لە نزیکەی ٥ بۆ ٨ ڕۆژ.

*** هۆکاری کیسی پێڵو چی یە؟**

هەوکردنی یەکێك لە گلاندە بچوکەکان و بەسترانی ڕێڕەوی گلاند بۆ دەرەوە.

*** نیشانەکانی کیسی پێڵو چی یە؟**

ئاوسانی زۆر دەردناك و سوربونەوەی پێڵو.

*** چارەسەری چۆنە؟**

بـەزۆری کیـسی پێڵـو بـە کۆمپرێـسی نیـوە گـەرم و بـەکارهێنانی قـەترەی دژە هەوکردن چاك دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر چاك نـەبوەوە لـە نـاو عـەیادەی پزیـشکی دا سڕدەکرێت و لای دەبەن.

*** ئایا دوای چاکبونەوە پێدەچێت ئەم کیسە دووبارە بێتەوە؟**

بەزۆری ئەوانەی کە یەك جار کیسیان هەیە چەند بارە دەبێتەوە.

٦ـ ئانترۆپیون و ئاکترۆپیۆن

*** ئانترۆپیۆن چی یە؟**

یەکێکە لە شێوانی پێڵوی سەرەوە یان خوارەوە بەم شێوە کە پەراوێزی پێڵو بەرەو ناوەوە هەڵدەگەڕێتەوە و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی کەوتنی سوانی برژانگ لەسەر گۆی چاو و بزواندنی بەردەوامی چاو.

*** هۆکاری ئانترۆپیون چی یە؟**

بەگشتی ئەنترۆپیون لە ئەنجامی چاکبونەوەی هەوکردنێکی کۆنی پێڵو هەندێ جار لە ئەنجامی برینێك کە بەسەختی چاك بووەتەوە، پەیدادەبێت. جۆرێکی تری ئەم نەخۆشی یە گەورەبونی لە ڕادەبەدەری ئەو ماسولکانەی کە پێڵوی پێدەبەسترێتەوە ،پەیدادەبێت.

*** ئایا پێویست دەکات پزیشك دەست بەکاربێت؟**

بەڵێ، چونکە کەوتن و سوانی بەردەوامی برژانگەکان بەسەر گۆی چاو ئاکامی بونەبرینی بەردەوامی گلێنەو لە دەست دانی توانای بینینی لێدەکەوێتەوە.

*** بۆ چارەسەری ئانترۆپیۆن چ جۆرە نەشتەرگەریەك دەکرێت؟**

بریتیە لە نەشتەرگەری جوانکاری سادە، کە لەژێر سڕکردنی ناوچەیی دەبێت لەم نەشتەرگەریەدا بەشێك لە پێڵو دەبڕن بەشێوەیەك کە پێڵو دووبارە ڕوو بەرەو دەرەوە بڕواتەوە.

*** ئایا ئەنجامی نەشتەرگەری باش دەبێت؟**

بەڵێ.

*** ئاکتروپیۆن چی یە؟**

برتیە لە گەڕانەوەی پەراوێزی پێڵوی خوارو یان سەروو بۆ دەرەوە.

* بەربلاوترین هۆکاری ئاکترۆپیۆن چی یە؟

بەزۆربونی تەمەن هێزی گەرانەوەی (Tissue)کەم دەبێتەوەو دەبێتەهۆی خراپبونی شوێنی بەریەك کەوتنی روی چاو پێڵو لەهەندێ حاڵەتی تردا ئاکترۆپیۆن ئاکامی بریتیە لە هەوکردن یان بریندار بونەوەیە.

* نیشانەکانی ئاکترۆپیۆن چین؟

لەوەی کەپێڵو(بەگشتی پێلوی خوارو) لەچاوجیابووەتەوە، نیشانەکانی بریتین لە هاتنەخوارەوەی فرمێسك بەسەر گۆناکاندا لەجیاتی ڕۆیشتن بەرێرەوی فرمێسکدا.

* ئایا ئاکترۆپیۆن بەنەشتەرگەری چارەسەردەکرێت؟

بەڵێ ئەم نەشتەرگەرییە زۆر سادەیەو بریتییەلەبڕینی بەشێك لەبەشی ناوەوەی پێڵوو.

* ئایا ئەنجامی باشی لێ دەکەوێتەوە؟ بەڵێ.

* ئاوسانی تورەکەی فرمێسك داکریۆستایت چییە؟

بریتییە لەهەوکردنی تورەکەی فرمێسكو لەوانە نەخۆشیە بلاوەکانی منالانی کەمتر لەیەك سالیان دوو ساڵ ,گەورە ساڵەکانیش هەندێ جار گیرۆدەی ئەم نەخۆشییە دەبن، لەم حاڵەدا رێرەوی فرمێسك بەهۆی شانەی(ئەلیافی) ریشاڵی دەبەسرێن یان تەسك دەبنەوە.

* هۆ کاری چییە؟

داکریوسیستایت بەگشتی لەئەنجامی تەسکبونەوەی رێرەوی فرمێسکە.

* نیشانەکانی چین؟

ئازاری توندو ئاوسانی ناوەوەی چاو کەهەندێ جار تاسنوری لوت دەگرێتەوە.

*** چارەسەری چۆنە؟**

بەکارهێنانی ئەنتی بایوتیك و لەکاتی بونی هەوی زۆر، لابردنی بەنەشتەرگەری.

ئایا ئەگەری دوو بارە بونەوەی هەیە لەدوای چارەسەرکردن؟

بەڵێ، مەگەر ئەوەی کە فرمێسك لەڕێگەی میللێدان یان نەشتەرگەرییەوە بەتەواوی بەردرابێت.

*** تاکەی چاك دەبێتەوە؟ بەشێوەیەکی گشتی یەك هەفتە.**

*** هەوکردنی گلێنە، یان ئایرتیس چی یە؟**

ئەم هەوکردنە بەشی ڕنگی دەوری بیلبیله دەگرێتەوە.

*** هۆکاری چی یە؟**

هۆکاری ئاوسانی گلێنەیە دەتوانێت هەرجۆرە هەوکردنێکی تایبەتی یان گشتی، ناوچەیی یان سەراپایی بێت لەزۆربەی حاڵەتدا ناتوانرێت هۆکارەکان بە تەواوی دیاری بکرێت.

*** نیشانەکانی کامانەن؟**

ئازار، سوربونەوەی چاو و فرمێسك ڕژانو ترس لە تیشكو ڕۆشنایی.

*** چارەسەری چۆنە؟**

چارەسەر بەهۆکارەکەیەوە بەستراوەو بەگشتی لە سەربەکارهێنانی قەترەی چاوی وەك ئەترۆپینو کۆرتیزۆنەوە بەستراوە.

*** ئایا چارەسەری هەیە؟**

ئەگەر لەجێی خۆی بێت، بەڵێ.

*** ئایا هەو کردنی گلێنە بەزۆری دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی بینایی؟**

ئەگەر توندبێت، بەڵێ.

*** تاکەی چاك دەبێتەوە؟**

لەهەندێ حاڵەتدا یەك تادوو هەفتە بەسە، بەڵام هەندێ جاریتر لەوانەیە چاکبونەوە چەند مانگو لەوانەتە چەند ساڵ بخایەنێت، گەڕانەوەی دوبارەی هەوکردنیش زۆرکەمە.

٧ـ ئاوی سەوز

*** ئاوی سەو زچییە؟**

ئاوی سەوز لە بەرزبونەوەی گوشاری ناوچاوەوەدەبێت.

*** هۆکاری چییە؟**

هۆکارەکەی بەزۆری نەناسراوە ،بەرکەوتنو جێ گۆڕکێی لێنز (عەدەسە) لەوانەیە ئەم نەخۆشییە بێنێت.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە بەربڵاوە؟**

٢٪ی کەسانی چل ساڵە بەرەو ژور بەم نەخۆ شییە گیرۆدەن.

*** ئایا نەخۆشی لە لای پیاوان زۆرە، تا ژنان؟** نەخێر.

*** ئایا منالآنیش توش دەبن؟**

زۆر بە کەمی لەهەمان سەرەتای لە دایکبونەوە دەردەکەوێت (ئاوی سەوزی زگماکی).

*** ئایا ئاوی سەوز(Heridity)هەیە؟** بەڵێ

*** نیشانەکانی چییە؟**

ئاوی سەوزی کتوپڕ بە ئازاری زۆرێکی زۆری چاوەوە، سوربونەوەو ونبونی بینینی لە گەڵدایە، ئەگەرئاوی سەوز درێژخایەن بێت (Chronic) لەوانەیە نەخۆشی یان هیچ نیشانەیەك دەرنەکەوێت یان کاتێك نیشانەکانی دەردەکەوێت کەزۆر درەنگە رێڕەوی نەخۆشی هەر جۆرەچارەسەرێك ناتوانێت کارابێت.

*** ئایا هاوکات ئاوی سەوز بە هەردوو چاو زیان دە گەیەنێت؟**

بێجگە هەندێ حاڵەتی ئاوی سەوزی کتوپڕ ،بەڵێ. چاوی ئەو نەخۆشەی کەیەك چاوی دوو چاری ئاوی سەوز بێت زۆر نزیکە چاوەکەی تری گیرۆدەی ئەو کێشەیەبێت.

*** بەچ شیکارییەك دەتوانرێت ئاوی سەوزی چاو بناسرێتەوە؟**

بەئەندازە گرتنی ناوەوەی چاو بەیارمەتی تۆنۆمید ،پشکنین مەیدانی بینین.

*** ئایا ئەندازە گیری رێكوپێکی گوشاری ناوەوەی چاو پێویستە؟**

بەڵێ، ئەمە پشکنینێکە زۆر سادەو هەمو گەورە ساڵێك دەبێت کاتی پشکنینی ساڵانەی چاوی خۆیان ،ئەم پشکنینەش ئەنجام بدات.

*** چارەسەری ئاوی سەوز چۆنە؟**

بۆ چارەسەری جۆرەکانی کوت و پڕی قەترەی چاو حەبی ستوزلاماید دەدرێت تا فشاری ناوەوەی چاو کەم بێتەوە، هەرکات گوشار لە چەند کاتژمێرێك ئاسایی نەبووەوە نەشتەرگەری پێویست دەکات ئەگەر ئاوی سەوز درێژ خایەن بێت دەتوانرێت تا ساڵەهای ساڵ تەنیا بە(Alcohol) چارەسەر بکرێت، هەڵبەت دەبێت لە هەموو ئەو ماوە دا دەرمانی گوشار بەردەوام کۆنترۆڵ بکرێت، ئەگەر گوشار زیاد بکات و مەیدانی بینین کەم کاتەوە نەشتەرگەری پیویست دەکات.

*** خۆبواردن لە نەشتەرگەری چ مەترسیەکی هەیە؟**

ئەگەر ئاوی سەوز چەرەسەر نەکرێت رۆژ بەڕۆژ رولە خراپی دەکات، ووردە وردە بینایی کەم دەبێتەوە و تا دەگاتە حەدی کوێری.

*** ئایا نەشتەرگەری مەترسی دا رە؟**

ئەگەر نەخۆشی لە جۆری کوت و پڕبێت(حاد – Acute) ئەگەری چاکبونەوە زۆر زۆرە. لە جۆرە درێژ خایەنەکاندا نەخۆش هەتا زوو نەشتەرگەری بکات شانسی چاکبونەوە زیاترە.

*** نەشتەرگەری چۆن ئەنجام دەدەن؟**

نەشتەرگەری برتیە لە لابردنی گلێنە بەم مانایە کە بەشی بچوکی گلێنە لا دەبرێت تا گوشاری ناوەوەی چاو کەم بێتەوە پرۆسەی کاری تایبەتی نەشتەرگەری بۆ هەردوو حاڵەت جیاوازە، بەستراوە بەوەی کە ئاوی سەوزی درێژ خایەن بە گۆشەی کراوە یان ئاوی سەوزی(حاد – Acute) بە گۆشەی بەستراو بێت.

*** جۆری بێهۆش یان سڕکەر چی یە؟** سڕکردنی(مەوزوعی) یان گشتی.

*** نەخۆش تا کەی لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە؟**

بەگشتی ٥ تا ٧ ڕۆژ.

*** ئایا پاش نەشتەرگەری شوێنەکەی دیارە؟**

نەخێر، بەڵام گەر ورد بینەوە دەبینین کە بەشێکی بچوکی گلێنە لابراوە.

*** ئایا پاش نەشتەرگەری ئاوی سەوز دەگەڕێتەوە؟**

ئەگەر ئاوی سەوز(حاد – Acute) بێت بەزۆری، نەخێر، بەڵام ئاوی سەوزی درێژ خایەن لەوانەیە بگەڕێتەوە.

*** پاش ئەم نەشتەرگەری یە چ کارێك بۆ نەخۆش قەدەغەیە؟**

چونە ژێر ئاو، بەشداربوون لەڕێپێوان و خۆپیشاندانی سیاسی (مەترسی لە گازی فرمێسك هێنەر).

*** تاکەی دەتوانرێت حەمام بکات؟** ١ هەفتە.

*** گەڕان؟** ١ هەفتە.

*** بەپێ پلیکان سەرکەوتن؟** ١ هەفتە.

شۆفێری؟ ٤ هەفتە.

*** بۆ سەرکار کردن؟**

٤ هەفتە.

*** هەموو چالاکیەکی لاشە؟**

٤ هەفتە.

*** دەبێت پاش چارەسەر کردنی ئاوی سەوز بەردەوام بڕۆیتە لای پزیشکی چاو؟**

بەڵێ،پزیشکی چاو چاکبونەوەی برینی چاوی نەشتەرگەر کراو کۆنترۆڵ دەکات و دەکۆشێت ڕێ لەوە بگرێت کە چاوە ساغەکە توش بێت.

٨ ـ ئاوی مرواری

*** ئاوی مرواری چی یە؟**

ئاوی مرواری بریتیە لە تاریك بونی وردە وردەی لێنز(عەدەسە).

*** کاری لێنز(عەدەسە) چی یە؟**

بریتیە لە ڕونکردنەوەی ئەو وێنەیەی کە دەکەوێتە سەر تۆڕی چاو. لە دیدگای ئۆپتیکی لێنز (عەدەسەی) دووری ناوەندی گۆڕیەوە و هاوتای دەکات.

*** کاتیَ مرۆڤ گیرۆدەی ئاوی مرواری دەبێت چی ڕوو دەدات؟**

تاریکبوونی لێنز وردەوردە لەڕوونی وێنەکان کەمدەکاتەوە، لەئەنجامدا توانای بینین کەم دەبێتەوە.

*** هۆکاری ئاوی مرواری چی یە؟**

هۆکاری ڕاستەقینەی هێشتا نەناسراوە، بەڵام لە حاڵەتەکانی بونی نەخۆشی شەکرە، تا ڕێك و پێکی کاری گلاندەکان، هەوکردنی ناوەوەی چاو یان لێدرانی ڕاستەو خۆ بە لێنز، ئاوی مرواری زیاتر دەبینرێت.

*** ئایا سەبارەت بە ئاوی مرواری بەرەو لای خێزانی هەیە؟**

هەندێ حاڵەتی ئاوی مرواری لە ئەندامانی یەك خێزاندا بینراوە.

*** نیشانەکانی ئاوی مرواری چی یە؟**

ئەگەر وێنە وون بێت و چاویلکەی باش نەبێت، دەبێت بترسین لە بونی ئاوی مرواری، پاش ماوەیەك دەتوانرێت لە پشتی بیلبیلەوە پەڵەی تاریك(ڕەش) سپی دەبینرێت.

*** بۆ ناسینەوەی سەد لە سەدی ئاوی مرواری چ پشکنینێك دەکرێت؟**

دەتوانرێت بە یارمەتی ئامێرێك بە ناوی بایۆ مایکرۆسکۆپ و (ناوچاوبین)(Aphthalmo scope) بەسادەیی ئاگاداری تاریك بونی لێنز(عەدەسەی چاو) بن.

*** ئایا ئاوی مرواری بەگشتی، هاوکات بە هەر دوو چاو زیان دەگەیەنێت؟**

نەخێر، بەڵام ئەگەری توشبونی چاوی ئەو کەسانەی کە یەك چاویان توشی ئاوی مرواری بون، زۆرە.

*** چارەسەری ئاوی مرواری چۆنە؟**

نەشتەرگەری و لابردنی لێنز(عەدەسە) بە دەرمانیش دەتوانێت بەرەو تاریك بونی لێنز هێواش بکات.

*** لە چ کاتێك دەبێت لێنز(عەدەسە) لا ببرێت؟**

جاران کاتێك لێنز(عەدەسە) لا ئەبرا، کە ئاوی مرواری(بگەییایە). ئەمڕۆ کاتێك لێز(عەدەسە) لا دەبەن کە ڕێگربێت لە ژیانی ئاسایی ڕۆژانە یان چالاکی ئیش و کاری و بە لابردنی بتوانرێت ئومێدەوارمان بکات بە گەڕانەوەی بینینی ئاسایی.

*** ئایا دەتوانرێت لە ئاوی مرواری پێش گیری بکرێت؟**

نەخێر.

*** ئایا ئەنجامی نەشتەرگەری هەمیشە باشە؟**

ئەنجامەکەی لە ٩٠٪ باشە.

*** ئایا کە تەمەن بە ساڵا چوو ئاوی مرواری خۆی چارەسەر دەبێت؟**

نەخێر.

*** نەشتەرگەری چەند دەخایەنێت؟**

٤٠ تا ٥٠ خولەك.

*** چۆن نەشتەرگەری دەکرێت؟**

نەشتەرگەری شوێنی بەیەك گەیشتنی(گلێنەو و صلبیە) دەکەونەوە و لە ڕێگەی ئەم کردنەوە، لێنز بە ئامێرێك دەگرن و دەری دێنن.

*** کاتی نەشتەرگەری نەخۆش بێهۆش دەکەن یان تەنیا سڕکردنی (مەوزوعی) شوێنی مەبەستە؟**

بە گشتی بێهۆشی هەموو لەش باشترە چونکە ئەگەر نەخۆش جوڵەی نەبێت کۆنترۆڵی ئاسانترە.

*** تاکەی لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە؟** ١ هەفتە.

*** ئایا پێش نەشتەرگەری دەبێت شیکاری تایبەتی بۆ بکرێت؟**

پێویست دەکات نەشتەرگەر دڵنیابێت کە نەخۆش بەتەواوی ساغە و هیچ نەخۆشییەکی نی یە و لە لاشەی دا هەوکردنێك نی یە، چونکە هەموو ئەمانە دەتوانن لە سەر ئەنجامی نەشتەرگەری کاریگەریان هەبێت.

*** ئایا قۆناغی دوای نەشتەرگەری ئازاری هەیە؟** نەخێر.

*** چارەسەری دوای نەشتەرگەری لابردنی لێنز(عەدەسە) چی یە؟**

نەخۆش دەبێت ٢٤ کاتژمێری یەکەم پاش نەشتەرگەری لەسەر پشت بکەوێت. پاشان لەسەر قەرەوێڵەکەی بێتە خوارەوە. چاوی نەشتەرگەری کراو تا هاتنە دەرەوەی نەخۆش لە نەخۆش خانە ناکرێتەوە.

*** چاودێری پاش نەشتەرگەری کامانەن؟**

نەخۆش دەبێت بۆ ماوەی یەك تا ٦ هەفتە لە چەمانەوە و هەر جۆرە چالاکی یەکی سەخت پارێز بکات.

*** پێش هاتی ئەگەری چی یە؟**

هەوکردن یان خوێن بەربوونی ناو.

*** ئەم پێش هاتە چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

لە کاتی بونی هەوکردندا کەڵك لە ئەنتی بایوتێك وەردەگیرێت و لەکاتی خوێن بەربوندا لە (Dressive)(تداوی) کە چاو توند بگیرێت. نەخۆش دەبێت لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە. بۆ کۆنترۆڵی خوێن بەربون دەتوانرێت. لە هەندێ دەرمان کەڵك وەربگیرێت.

*** بە گشتی چەند کات پێویستە، تا جێی برین چاك بێتەوە؟**

بۆ چاکبونەوەی تەواوی برین ٦ هەفتە پێویستە.

*** ئایا جێگەی برین بەجێ دەمێنێت؟**

جێگەی برین هەموو کات نادیارە.

*** ئایا پێدەچێت ئاوی مرواری پاش نەشتەرگەری بێتەوە؟**

هەندێ جار پێدەچێت پەردەیەك پێك بێت و بینین تاریك بکات.

*** دەتوانرێت ئەم پەردە بە نەشتەرگەریەکی سادە لاببرێت؟**

بەگشتی پاش نەشتەرگەری دووەم بینین باش دەبێت.

*** نەخۆش دوای نەشتەرگەری کەی دەتوانێت چاویلکە لە چاو بکات؟**

پاش یەك مانگ.

*** ئایا پاش چاکبونەوە، ژیانی نەخۆش بە تەواوی ئاسایی یە؟**

بەڵێ.

*** تاکەی دەتوانرێت حەمام بکرێت؟**

٢ هەفتە.

*** بۆ گەڕان؟**

١ هەفتە.

*** لە پلیکانە بڕواتە سەرەوە و خوارەوە؟**

٢ هەفتە.

*** ئیشی ناو ماڵ بکات؟**

٦ هەفتە.

*** بەو کارانەی کە ورد بونەوەیان پێویستە؟**

٨ هەفتە.

*** دەست پێکردنی چالاکی جەستەیی؟**

٣ مانگ.

٩- جیابونەوی Retinaتۆڕی چاو

* تۆڕی چاو لە کوێدایە و کاری چی یە؟

تۆڕی چاو ٣/٢ قوڵای گۆی چاوی لە ناوەوە داپۆشیوە و بریتیە لە پەردەیەکی هەستیار کە بزوێنەری ڕۆشنایی دەگۆڕێت بۆ بزوێنەری دەماریی(عەدەسە) و یان بنێرێت بۆ مێشك. تۆڕی چاو بریتیە لە چەند خانەیەکی دەماریی(عەسەبی) کە کاریان گۆڕانی بزوێنەری تیشکن بۆ بزوێنەری کارەبایی. لە ڕاستی دا تۆڕی چاو درێژکراوەیەکە لە مێشك.

* جیابوونەوەی تۆڕی چاو چی یە؟

بەو حاڵەتە دەڵێن کە ئەم پەردە لە خاڵی یەك گرتنەوەی خۆی لەگەڵ ناوەوەی گۆی چاو دوری دەگرێت، واتە جیادەبێتەوە.

* هۆکاری جیابونەوەی تۆڕی چاو؟

برینداربون، لێدران، هەوکردن، نزیك بینین زۆر یان لووی هەمیشە(پەردەی بینایی چاو) لەوانەیە ببنە هۆی جیابونەوەی تۆڕی چاو.

* ئایا پیاوان لە ژنان زۆرتر توشی ئەم کێشە دەبن؟ نەخێر.

* ئایا جیابونەوەی تۆڕی چاو نەخۆشی یەکی بۆماوەی یە؟ نەخێر.

* ئاکامە خراپەکانی جیابونەوەی تۆڕی چاو چی یە؟

یەکێك لەو ئاکامانە کوێریە.

* ئایا دەتوانرێت لەم جیابونەوە ڕێبگیرێت؟

بەم مەبەستە کەسانی نزیك بین دەبێت زۆر ئاگاداری خۆیان بن و خۆیان بپارێزن لە هەر جۆرە لێدرانێکی سەرە.

*** لەكوێ دا لە جيابونەوی تۆڕی چاو گومان بكرێت؟**

لەكاتی بينينی پەردە لە بەردەم چاو يان بينينی وەستانی بينينی بەشێك لە چاو بينينی شتی نورانيش نيشانەيەكە دەبێت پێ وشك ببين.

*** چۆن دەتوانرێت بەشێوەيەكی تەواو بوترێت كە تۆڕی چاو جيابوەتەوە؟**

بۆ ناسينەوەی جيابونەوەی تۆڕی چاو، پزيشكی چاو قولايی چاو بە دەستگا دەبينێت و بەم شێوە دەتوانێت تۆڕی چاو ببينێت. لە قۆناغی يەكەم و پێش جيابونەوەی تۆڕی چاو دەتوانرێت ئەو بڕيارانە كە خەبەری دەدەن، ببينرێت بۆ ناسينەوەی وردتر لەوانەيە شيكاری و پشكنينی زياتری بوێت.

*** نەشتەرگەری بۆ ئەم جيابونەوە چۆنە؟**

يەكێك لەو شێوانەی نەشتەرگەری كە بۆ جۆشدانەوەی ئەو برينە كە سەرچاوەی ئەگەری جيابونەوەی تۆڕی چاوە بەكار دەبرێت دەتوانرێت لە گيرسانەوەی لە ڕێی گەرما دەرمانی(Diatermy) و بەستن كريۆسراپی يا سەرما دەرمانی ناو ببرێت. گيرسانەوە بە يارمەتی هەڵكردنی تيشكی نورانی بۆ ناوەوەی چاو گيرسانەوەی بەيارمەتی لێزەر يا هەڵكردنی گڵۆپی (گزنون) بۆ سەر تۆڕی چاو(فۆتۆ كواگلايشن) ئەنجام دەدەن. شێوازێكتر بريتيە لە كورتكردنەوەی تيرەی چاو تا بەم شێوە ديواری پشتی چاو بلكێنرێت بە تۆڕەوە. ئەگەر هۆكاری جيابونەوەی تۆڕ، تيومۆرێكی خراپ بێت دەبێت چاو دەربهێنرێت.

*** ڕێژەی جيابونەوەی تۆڕی چاو بۆ لوو(Tumer) چەندە؟**

تەنيا ١٪.

*** لەكاتی چارەسەر نەكردنی چی ڕوو دەدات؟**

چاو بەتەواوی كوێر دەبێت.

*** ئەگەری چاكبونەوە و هاتنەوەی بينايی دوای نەشتەرگەری چەندە؟**

هاتنەوەی بينايی بەستراوە بە جۆری نەشتەرگەری و بە تايبەت جيابونەوەی تۆڕەوە، واتە بە ئەندازەی بڵاوی جيابونەوە، ژمارە و ئەندازەی بڕين، كۆنی نەخۆشی، وشكی تۆڕی چاو.

*** نەشتەرگەری چەند درێژە دەكێشێت؟**

١ تا ٣ كاتژمێر.

*** چ جۆرە بێهۆشی يان سڕكردن دەدەن؟**

بەگشتی سڕكردنی شوێنی مەبەست بەڵام هەندێ جاريش بێهۆشی گشتی.

*** تاكەی دەبێت لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە؟**

١ تا ٢ هەفتە.

*** ئايا قۆناغی پاش نەشتەرگەری ئازاری هەيە؟**

نەخێر.

*** دەرمانی تايبەتی دوای نەشتەرگەری چی يە؟**

لەو حاڵەتانەی كە تەنيا(دياترمی) بەكار هاتبێت نەخۆش بەزۆری ماوەی ٤ ڕۆژ پارچەيەك دەدرێت بەسەرچاودا و لەسەر پشت دەخەوێنرێت. پاش ئەم ماوە چاوە ساغەكە دەدرێتە بەر ڕۆشنايی بەڵام ئەو چاوەی نەشتەرگەری بۆ كراوە لە ٤ تا ٦ هەفتەی تر هەروا نابێت بكرێتەوە، پاش ئەم ماوەش نەخۆش دەبێت چاويلكەی تاريك لە چاو بكات، ناوەڕاستی شوشەكە بەئەندازەی سەرە دەزوويەك كونكراوە تا جوڵانەوەی چاو بەكەمترين ئاست بكات لەكاتێك كە شێوە نەشتەرگەری لەسەر كورت كردنەوی چاو دانرابێت، تەنيا ئەو چاوە دادەپۆشرێت كە نەشتەرگەری بۆ كراوە و نەخۆش دەتوانێت پاش چەند ڕۆژێك لە نەخۆشخانە بێتە دەرەوە.

* تاکو برین چاك دەبێتەوە چەند دەخایەنێت؟

٣ تا ٦ هەفتە.

* ئایا پاش نەشتەرگەری دەبێت چاودێری تایبەتی بکرێت؟

بەڵێ، نەخۆش دەبێت تا ٢ مانگ چالاکی جەستەیی خۆی کەم کاتەوە.

* ئایا پێدەچێ دوا بە دوای چارەسەری سەرکەوتوی جیابونەوەی تۆری چاو، ئەم تۆڕەسەر لەنوێ جیابێتەوە؟

هەندێ جار بەڵێ.

* ئایـا دەتوانرێـت پـاش چارەسـەری تـەواوی جیابونـەوەی تـۆڕی چـاو ژیانی ئاسایی بێت؟ بەڵێ.

* پاش نەشتەرگەری تا کەی دەتوانرێت حامام بکرێت؟ ٢ هەفتە.

* گەڕان؟

٢ هەفتە.

* لە پلێکانە چونە سەرەوە و هاتنە خوارەوە؟

٤ تا ٦ هەفتە.

* کاری سوکی ماڵەوە؟

٨ هەفتە.

* کارسەختی ماڵەوە؟

٨ تا ١٢ هەفتە.

* شۆفێری کردن؟

٦ هەفتە.

* چالاکی جەستەیی؟ ١٢ هەفتە.

* هەر چەند ڕۆژ جارێك دەبێت بۆ کۆنترۆڵکردن بڕۆینە لای پزیشکی چاو؟ ٣ مانگی یەکەم هەر مانگەی ١ جار و پاشان هەر ٤ تا ٦ مانگێك ١ جار.

١٠ـ سرۆمبۆزی تۆڕی چاو:

*سرۆمبۆزی تۆڕی چاو چی یە؟

ئەو حاڵەتەیە کە تیایدا لە ناو ڕیشاڵە خوێنەکانی تۆڕی چاو خوێن دەمەیەت، ئاکامی ئەمەش خوێن بەربونی تۆڕو کەمبونەوە و تەنانەت لە دەست دانی بینایییە.

* سرۆمبۆزی تۆڕی چاو چۆن دەرمان دەکرێت؟

ئەگەر کەم بێت پشو دانی چاو بە تەنیا بەس دەبێت، حەڵەتی توندتر لەوانەیە پێویست بە دەرمانێك بکات کە ئەو خوێن مەینە نەهێڵێت.

* ئایا پاش توش بوون بەم حاڵەتە دەتوانرێ تۆڕی چاو باش بکرێتەوە؟

ئەگەر سرۆمبۆز زۆر بەربڵاو نەبێت بەڵێ، بەڵام حاڵەتی توندی لەوانەیە ببێتە هۆی کوێری.

*سرۆمبۆزی تۆڕی چاو تا چەند دەخایەنێت؟

٤ تا ٦ هەفتە . گەڕانەوە ی مەینیش هەموو کات پێ دەچێت.

١١ـ تیومۆری چاو

* ئایا تیومۆری ناو گۆی چاو بەربڵاوە؟

نەخێر زۆر کەمە.

* زۆرترین جۆری لوی ناو چاو کامەیە؟

میلانۆماکان کە لە بڵاو بونەوە. گلایۆمەکان لە، ناوەوەی تۆڕدا دروست دەبن.

*** ئەم جۆرە تیومورانە لە چ تەمەنێکدا باون؟**

منالآنی کەمتر لە ٥ ساڵ زۆرتر توشی گلایۆمایی تۆڕ دەبن، گلایۆما بە زۆری تەنیا لە چاوێکدا گەشە دەکات بەڵام لەوانەیە لە هەردوو چاویشدا گەشەبکات و لوی ڕەشی بەزۆری لە گەورە ساڵاندا لەنێوان ٤٠ تا ٦٠ ساڵی دەردەکەوێت و تەنیا یەك چاو توش دەکات و زیانی پێدەگەیەنێت.

*** هۆکاری پەیدابونی لو(تیومۆر) لە چاودا چی یە؟** نەزانراوە.

*** گلایوما چۆن لە منالآندا سەر هەڵدەدات؟**

ئەگەر منالەکە تەمەنی زۆر کەم بێت، هیچ ناڕەحەت نەبێت و خۆی پێی نەزانێت و باوك یان دایکی بە بینینی زەردیەکی تایبەت لە بیلبیلەی چاوی منالدا پەیدا بووە زانیبێتیان منلانی گەورەتر لە ون بونی بینین سکالایان دەبێت. لەلای گەورەساڵان توانای بینین کەم دەکات. لەوانەشە هیچ نیشانەیەکی تایبەتی سەرهەڵنەدات و ئەو تیومۆرە(لوو) پزیشکی چاو لەکاتی پشکنینی ئاسایی نایبینێتەوە.

*** ئەگەر تەنیا یەکێك لە چاوەکان بە گلایوما گیرۆدەبێت، چارەسەر چۆنە؟**

دەبێت بەزوترین کات ئەو چاوە دەربهێنرێت و ئەگەر هەردوو چاو زیانی پێگەیشتبێت، بەزۆری ئەو چاوەی گلێومەکەی گەورەترە ئەوەیان دەردەهێنرێت و دەکۆشن ئەو گلێومەی لە چاوەکەی تردایە بە تیشك دەرمانی و کوری دەرمانی(کوری سراپی) چارەسەر بکرێت.

*** ئەگەر نەشتەرگەری بۆ نەکرێت چ دەبێت؟**

لوو(تیومۆر) بە شوێنەکانی تری لاشە دەگات و دەبێتە هۆی مردنی نەخۆش.

*** ئەگەری چاکبونەوەی گەورە ساڵان چەندە؟**

ئەگەری چاکبونەوە زۆرە.

*** ئەگەری چاکبونەوەی منالآن چۆنە؟**

توشبونی منالٚ بە تیۆمۆری چاو زۆر مەترسی دارە. سەرە ڕای ئەوەش پێشکەوتنەکانی ئەم دوایە دلٚخۆش کەر، چونکە ئەمڕۆ کە ژمارەیەکی زۆرتر منالٚ ڕزگاریان بووە.

١٢ـ نەخۆشی تۆڕی چاو لەئەنجامی نەخۆشی شەکرەوە(Retinopethy)

*** Retinopethy لە نەخۆشی شەکرەوە چۆنە؟**

نەخۆشییەکی تایبەتە، کە بینایی دەخاتە مەترسییەوە.پێناسەی بریتییە لە ئاوسانی ناوپۆش و تۆڕی چاو(ڕکسود)، خوێن بەربون و پالٚە پەستۆی ناوەوەی خوێن بەرەسەرەکیەکانی تۆڕی(Retina)ئاکامی ئەم نەخۆشی لەناوچونی تۆڕی چاوە.

*** هۆکاری چی یە؟**

گرنگترین هۆکاری برتیە لەبەرزبونەوەی پالٚەپەستۆی خوێن و نەخۆشی شەکرە.

*** نیشانەکانی چین؟**

نەخۆشی تێکچونی بینایی کاتێك هەست پێ دەکات کە ئاوسان و خوێن بەربون دەستی پێکردبێت. ئەمەش مەترسی لەوەدایە کە نەخۆشی بەزۆری تەنیا کاتێك دەناسرێتەوە کە بەزیانی لە دەست چوو کۆتایی پێدێت.

*** چۆن ڕێ لەم نەخۆشییە دەگیرێت؟**

بە پشکنینی ڕێكو پێك و دەورەیی قولٚی چاو بەیارمەتی قولاٚیی چاوبین و ئەگەر ئەوکەسە شەکرەی هەبێت بە ئانجیۆگرافی لە ڕێی فلو ئورسانس و هەروەها گرنگتر

له هـەموو چارەسـەری هۆکـاری نەخۆشـی واتـه زۆربـوونی پاڵـه پەسـتۆی خـوێن و شەکرە.

* چارەسەری چۆنە؟

لەنیا دەتوانێت ئەم ئاکامه و سەرهەڵدانه خراپانەی نەخۆشی چارەسەر بکرێت. به فۆتۆکواگولەیشن یان لیزەریش دەتوانێت ئاوسانی تۆڕی چاو وشك بکـات لـه زۆر بونی ڕیشاڵی خوێنی ڕێبگیرێت.

* شانسی چارەسەر چەندە؟

ئەگەر نەخۆشی نەگەیشتبێته قۆناغێك کـه چـاکبونەوەی مـەحاڵ بێـت، شانـسی چاکبونەوه له زۆربەی حاڵەتدا زۆرە.

جوڵەدەرمانی و توانا بەخشینەوە

جوڵەدەرمانی و توانا بەخشینەوە

*جوڵە دەرمانی(کینزی سراپی) چی یە؟

لقێکە لە زانستی پزیشکی و ئامانجی برتیە لە چاکردنەوەی توانای کاری بەشی زیان پێگەیشتوی لاشەیە بەهۆی ڕووداوێك یان نەخۆشییەوە, لە ڕێی جوڵەی کاریگەرو نا کاریگەری جوڵە دەرمانی بە مەساج، میکانوسراپی، تیشك، گەرما، کارەبا، ئاوو هتد سودوەردەگیرێت تا ئەندامە زیان لێ کەوتوەکان لە هێشتنەوەو دەستپێکردنەوەی کاری ئاساییان یارمەتی بدات.

* ڕاهێنانەوەی دووبارە یان جوڵەی چی یە؟

لە ڕاهێنانەوەی دووبارە بۆ ڕاهێنانەوەی کەم ئەندامانی لاشەیی، هۆکاری فیزیکی لەگەڵ بیر و ڕا دەرونی و کۆمەڵایەتیەکانی شارەزایان کەڵك وەردەگیرێت. ڕاهێنانەوەی دوو بارە بێجگە لە کەم ئەندامانی هەمیشەی زۆرێك لە بریندار و نەخۆشانیش دەگرێتە خۆ.

١ـ تیشکی سەرو وەنەوشەیی

* چۆن، لە چارەسەری نەخۆشی یەکاندا لە تیشك کەڵك وەردەگیرێت؟

بۆ چارەسەی هەندێ لە نەخۆشی یەکانی پێست لە تیشکی سەرو وەنەوشەیی سودێکی زۆر وەردەگیرێت.

* ئایا دەتوانرێت لە تیشکی سەرو وەنەوشەیی بەبێ کۆنترۆڵی پزیشکی کەڵك وەربگیرێت؟

نەخێر، ئەمە کارێکی مەترسی دارە و بەکارهێنانی نادروست لێ ی، لەوانەیە سوتان و برینی (Tissue)ی لێبکەوێتەوە.

*** ئایا گلۆپی سەرو وەنەوش، کە لە دەرمانخانەدا دەفرۆشن، بەهێزن؟**

ئەم گلۆپانە بە گشتی کەم هێزن و ناتوانن بڕو جۆری تیشك بۆ چارەسەرکردنی شیاو فەراهەم بێنن. بەهەر حاڵ ئەمانەش بێ مەترسی نین و بەکارهێنانی لە ڕادەبەدەری لەوانەیە بێتە هۆی سوتانی قوڵی چاو و پێست.

٢ـ گەرما(تیشکی ژێر سور):

*** کاریگەری سودمەندی گەرما بۆ برین چۆنە؟**

گەرما ڕیشاڵە خوێنیەکان خاودەکاتەوە، پشو بە ماسولکەکان دەدات و بەم شێوە چاکبونەوی خێراتری برین فەراهەم تر دەکات، ڕامێنانەوەی جوڵەی، ئاسان دەکات و هەندێ ئازار کەم دەکاتەوە.

*** ئایا چارەسەر بەگەرما شێوەی جۆراو جۆری هەیە؟ بەڵێ.**

*** لەم چارەسەرکردنە لە چ هۆکارێك کەڵك وەردەگیرێت؟**

A ـ گلۆپی ئاسایی: لە توانای چونە ژوورەوە و هەڵمژین یان کەڵکی چەندان وەرناگیرێت، بەڵام هەر بەم گلۆپانە دەتوانرێت تا ئەندازەیەك سوڕی خوێن و پشوو چاکتربکرێت.

B ـ گلۆپی ژێر سوور: تیشکی ژێر سوور هێزی چونە ژورەوەیان باشتر هەیە بەڵام بە شانە (Tissue) قوڵەکان ناکەن.

C ـ گەرما دەرمانی بە کەڵك وەرگرتن لە کارەبا بە فریکانسی بەرز: کارەبا بە (Tissue) گوزەر دەکات و گەرمی دەکات. ئەم سوڕەی کارەبا هێزی چونە ژوورەوەی هەتا بڵێی زۆری هەیە.

D ـ گەرما بە ڕۆشتنی ڕاستەوخۆ: گەرما بە ڕێی فرکانس بۆ Tissue دەڕوات، چارەسەر بە ئاو(ئاو دەرمانی) حەمامی ئاوی گەرم و کۆمپریسی نیوگەرم، لەم شێوازەن.

*** ئایا دەتوانرێت بێ چاودێری پزیشك ئەم شێوازە بە کاربهێنرێت؟**

نەخێر هەرکردارێکی جوڵە دەرمانی دەبێت پزیشك فەرمان بدات، سود وەرگرتنی نارێك و پێك لە هەندێ ئامێردا لەوانەیە بێتە هۆی سوتانی قوڵ و لە هەموو شتێك خراپتر، ئەو مەترسیە لە ئارادایە کە بۆ چارەسەری ئەو نەخۆشیانە سود لە گەرما وەربگیرێت کە کاریگەری گەرما بۆیان زیانە.

*** لە چ حاڵەتێکدا گەرما سودبەخشە؟**

ئەم حاڵەتانە زۆر زۆرن دەتوانرێت لە هەندێ جۆری ئاوسانی جومگەکان هەوکردنی کیسەی لە هەندێ قۆناغی پێشکەوتودا، هەوکردن و کشانی پەیوەندی ماسولکەیی، وشك بونەوەی جومگەکان و ژێ یەکان لە ئەنجامی کەم جوڵەوە بۆ ماوەیەکی دوور درێژ ناو ببرێت.

*** بۆ کارابونی ئەم جۆرە چارەسەرکردنەکەی دەبێت بەردەوام بێت؟**

بۆئەم مەبەستە دەبێت چارەسەر بۆماوەی چەندهەفتە،هەموو ڕۆژێك ئەنجام بدرێت.

٣ـ بزواندن بە کارەبا(ئەلتریك دەرمانی):

*** ئایا بۆ چارەسەری ئیفلیجی، یان هەوکردنی دەمارەکان لە کارەبا سود وەردەگیرێت؟**

نەخێر بزواندن بە کارەبا ناتوانێت، چاکسازی کاری دەمارە زیان کەوتوەکان بێنێتەوە.

*** باوترین جۆرەکانی بزواندن بە کارەبا کامەیە؟**

تێ پەڕاندنی کارەبای گلڤانیایی و تێ پەڕاندنی کارەبای فارادی.

*** کاریگەری ئەم کردارە چۆنە؟**

کاتێك دەرمانێك ناتوانێت ماسولکە گرژ بکات، ئەگەری لاوازی ئەو ماسولکە دەبێت. بزواندنی ڕاستەوخۆ بە کارەبا ماسولکەکان دەخاتە گەڕو لە بارێکی شیاودا دەیهێڵێتەوە.

*** ئایا سودوەرگرتن لە چارەسەر بە کارەبایی خێراتر ئیفلیجی ڕوومەت چاك دەکاتەوە؟**

نەخێر.

*** ئایا بەکارهێنانی بزواندنی کارەبای، ناسینەوەی هەندێ نەخۆشی ئاسان دەکات؟**

* بەڵێ، بۆ نمونە جیاکردنەوەی ئیفلیجی دەماری یان خراپ بونی ماسولکە دەدۆزێتەوە.

٤ـ ئاو دەرمانی

*** ئاو دەرمانی چی یە؟**

شێوەیەکە لە چارەسەر کە بەشێوازی جۆراو جۆر بە کاردەبرێت، وەکو حەمام کردن، ئاوی کانزای گەرم و سارد و مەلەکردن. ئاو دەرمانی جوڵە ئاسان دەکات و سوڕی خوێن چاك دەکات.

*** ئایا ئاو دەرمانی لە چارەسەری ڕۆچون و زیانەکانی ئیفلیجی منالاندا کاریگەرە؟**

بەڵێ، جوڵە لەژێر ئاودا ئاسانترە و مەلەکردن ماسولکە لە حاڵەتی گرژی دەردەکات و والە نەخۆش دەکات کەڵك لە هەموو ئەو ماسولکانە وەربگرێت کە لەو نەخۆشی یە زیانیان دیوە .

*** ئایا حەمام کردن لە ڕێڕەوی ئاودا بۆ نویێ بونەوەی توانای ئەندامی زیان بەرکەوتوو لەکاتی شکاندا سودمەندە؟**

بەڵێ، چونکە ماسولکەکان لە حاڵەتی گرژبون دەردەکەون و جوڵەی جومگەکان ژێ و ماسولکەکان ئاسان دەکات

٥ـ مەساژ

*** ئایا مەساژ هەمیشە بێزیانە، تەنانەت بە فەرمانی پزیشك؟**

نەخێر مەساژی ناڕێك و پێك لەوانەیە مەترسی هەبێت، چونکە مەساژی زۆر توند دەتوانێت بە ماسولکەو جومگەکان زیان بگەیەنێت.

*** لە چ حاڵەتێکدا مەساژ مەترسی هەیە؟**

مەساژی ئەو بەشانەی ئازاری زۆریان هەیە و هەویانەکردوە مەترسی دارە، مەساژی ناوچەی هەوکردو لەوانەیە بێتەهۆی بڵاو بونەوەی هەوو. بونی گوللە یان پارچە یان شتێکی کۆبوەوە لە ژێر پێست، لەوانەیە نیشانەی گرێ بێت، لێرەدا هەرگیز نابێت مەساژ بدرێت.

*** پێش مەساژ کردن پزیشك چ ئامۆژگاریەك بە کارمەندی جوڵەی دەرمانی دەدات؟**

پزیشك دیاری دەکات کە ئایا مەساژ لە سەرخۆبێت یان قوڵ، لە چ بەشێکی لاشە ئەنجام بدرێت، مەبەست لەوەبزواندنە یان هەوکردنەوەی ماسولکەکان، ژێ و جومگەکانە.

*** ئاسەواری سود مەندی مەساژی دروست کامانەن؟**

خاوبونەوەی ماسولکەکان زۆر بونی جوڵەی جومگەکان، ماسولکەکان و ژێ کان هەڵسوڕانی سوڕی خوێن لە ناوچەی مەساژ.

٦ـ مەشقی وەرزشی

*** ئایا لە چارەسەری نەخۆشی یەکانی ئێسك، ماسولکەکان، جومگەکان، مەشقی وەرزشی جەستە گرنگی هەیە؟**

بەڵێ، مەشقی وەرزشی ڕاست و لەشوێنی خۆی ئەنجامی زۆر زۆر باشی لێدەکەوێتەوە.

*** ئایا مەشقی جەستەیی تایبەت بۆ هەندێ نەخۆشی هەیە؟**

*** ئایا مەشقی جەستەیی بۆ(فتق)، دیسك، ئازاری پشت، سەرئێشەوئازاری مل یان نەخۆشی یەکانی وەکو جوڵە بڕان لە مێشکەوە تا تێکچونی خۆراکی ماسولکەیی و ... هتد سودمەندە؟**

بەڵێ مەشقی بەجێ ئەنجامی باشی هەیە.

*** ئایا مەشقی لاشەیی دەبێت پزیشك یان پسپۆر دەستور بدات؟**

٪١٠٠

***ئایا نۆرەی مەشق دەبێت فراوان بێت و لەژێر چاودێری پسپۆردا بێت؟**

بەڵێ، زیاتر پوچ مایەبونی ئەم چارەسەرە کە بینراوە لە ئەنجامی مەشقی ناشیاو یان چاك ئەنجام نەدانەوە بوە.

٧ـ ڕاهێنان

*** مەبەست لەڕاهێنان چی یە؟**

چاکردنەوی هەلومەرجی لاشەی نەخۆش تا ئەو جێیەی کە دەکرێت، باش بونی باری دەرونی نەخۆش بەشێوەیەك کە بتوانێت بەکەمی ئەندامێك خۆی بگونجێنێت، یارمەتی بە پەیوەست بونەوەی دوو بارەی نەخۆش بۆ ناو کۆمەڵگا.

*** ئایا لەم ٢٠ ساڵەی دوایدا ڕەوشی ڕاهێنانەوە چاکتر بووەوە؟**

پێشکەوتنی بەدەست هاتوو شایەنی سەرنجە. زۆرتری کەم ئەندامان ئەتوانن بەشێوەیەکی ئاسایی ژیان و کارکەن بە مەرجێ ئەوەی Tissue کۆمەڵایەتی بەواتا ئەو مۆڵەتە بدەن.

*** حاڵەتی بەکارهێنانی سەرەکی ڕاهێنانەوە؟**

شێوازی زکماکی، کەم ئەندامی، ئیفلیجی، بڕینەوەی ئەندام، ناڕەحەتی دەماری، ماسولکەیی، ئێسکی یان جومگەیی کە دەبێتە هۆی لە کارکەوتنیان، ئەو نەخۆشانەی کە کاتێکی دوور و درێژ بەتوندی نەخۆش بون هەروەها بە ڕاهێنانەوە پێویستیان هەیە تا بتوانن هەموو چالاکی یەکی خۆیان دەست پێ بکەنەوە.

*** چ ژمارەیەك لە نەخۆشان کە کاتێکی دوور و درێژ نەخۆش بون و لە ڕاهێنانەوە سود دەبەن؟**

بەراورد کراوە کە ٥٪ ئەو کەسانەی بەهۆی پزیشکییەوە لەنەخۆشخانە کەوتون پێویستیان بە ڕاهێنانەوە و ٥٠٪ ی نەخۆشانی شکانی ئێسکیش دەبێت پاش دەرچونیان لە نەخۆشخانە لە ژێر چاودێری دابن.

*** لە چ قۆناغێکی نەخۆشی دا ڕاهێنانەوە پێویستە؟**

لە قۆناغی هەستانەوە گرنگ ئەوەیە ئەوانەی کە بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن نەخۆشبون هەرچی زووتر ژیانی ئاسایی دەست پێکەنەوە. هەندێك خوبە نەخۆشی یەکەیەوە دەگرن و لە ئەنجامدا چالاکی پێشتری خۆیان لە دەست دەدەن.

*** ئایا نەخۆشێك پەیدا دەبێت کە بەرەو لای وەرگرتنی حاڵەتی کەم ئەندامی تێدا هەبێت؟**

بەڵێ، کەسانێك کە ماوەیەکی زۆر لە ژێر چارەسەردابوون و بەیارمەتی کەسانی ترەوە بەستراون. بەرەولای وەرگرتنی ئەم خۆرە بارو دۆخە هەن. ڕۆڵی ڕاهێنانەوە برتییە لە دروست کردنی مەیلی دووبارەی ژیانی سروشتی لە مانەدا.

*** لە ڕاهێنانەوەدا لە چ ئامێرێك سود وەردەگیرێت؟**

ژمـــارەی ئــەم ئامێرانــە زۆر زۆرن و ناتوانرێــت فەهرەســتێكی تــەواویان لێ وەربگیرێت. هـەروەها سـەبارەت بـە هەركەسێك و هـەر حاڵـەتێكی تایبـەت جـۆری دەزگا كە دەگۆڕێت.

*** ئایا هەموو پزیشكێك و نەخۆشخانەیەك بۆ ڕاهێنانەوە ئامادەن؟**

نـەخێر، نـەخۆش دەبێـت زۆرتـرین كـاتی بـە ناوەنـدی تایبـەت بـڕوات و لـە كارشناسەكانی ئەوێ وەڵامی وردی دژواریەكانی خۆی وەربگیرێت.

خوێن و گلاندە لیمفیەکان و نەخۆشیەکانی

١ـ خوێن و لوو

*** خوێن لە چ شتێك پێك هاتوەوە؟**

پێك هاتوە لەخرۆکەی سور(هیماسیل)، خرۆکەی سپی (لیوکۆسایتەکان)و(پلاکێتەکان) خەپلەی خوێن، کە لە شلەیەکی زەردی کەم ڕەگ بەناوی پلازمادا مەلە دەکەن.

*** کاری سەرەکی پلازما چی یە؟**

پلازما هەڵگری O_2 و خۆراك و هۆرمۆن و پاشە ڕۆوگازی کاربۆنیك و هتد لە نێوان شانەو ئەندامی جۆراو جۆرە، بێجگە لەوە برێك پرۆتینی تێدایە کە لەوەستانەوەی خوێن و کاردانەوەی بەرگری لەش ڕۆڵیان هەیە (Antibody).

*** کاری سەرەکی(R.B.C) خرۆکە سورەکان چی یە؟**

کاری R.B.C هەڵگرتن و دابەش کردنی O_2 بە هەموو لاشەدا ئەوانە(Hb) هیمۆگلۆبینیان تێدایە کە ئۆکسجین لەسەر ئەو هیمۆگلۆبینانە(Hb) جێگیر دەبێت.

*** کاری سەرەکی خرۆکەی سپی W.B.C چی یە؟**

(W.B.C) بۆ ئۆکسایتەکانی پاشەڕۆ هەرس دەکەن و میکرۆبەکان لە ناو دەبەن ئەوانە لە سیستەمی بەرگری لاشە لە بەرامبەر هەوکردن و نەخۆشی یەکان ڕۆڵی سەرەکیان هەیە.

*** کاری خەپلە خوێنەکان چی یە؟** ئەمانە لە خوێن گیرسانەوەدا چالاکن.

*** خوێن لە کوێ دروست دەبێت؟**

لە مۆخی ئێسك لە قۆناغی ژیانی کۆرپەلەی ئەندامی تر وەکو سپڵ و جگەریش لەم کارەدا یارمەتی دەرن، بەڵام ئەم ڕۆڵە پاش لە دایك بون تەواو دەبێت.

٢ـ کەم خوێنی

*** کەم خوێنی چی یە؟**

کەم خوێنی برتیە لە کەم بونەوەی بڕی هیمۆگلۆبینی خوێن، ئیتر لە ئەنجامی کەم بونەوەی ژمارەی R.B.C یان لە ئەنجامی کەمبونەوەی بڕی هیمۆگلۆبین لە ناو خرۆکە سورەکان دا.

*** ئاسەواری سەرەکی کەم خوێنی؟**

کەم بونەوەیهیمۆگلۆبین دەبێتەهۆی کەم بونەوەی توانای خوێن لە هەڵگرتنی O_2 بۆ خانە و شانەکان و لە کاتی کەم خوێنی توند بە ماندوو بون و لاوازی نەخۆش کۆتای دێت.

*** چۆن دەتوانرێت بزانرێت کەسێك توشی کەم خوێنی بووە؟**

بە شیکاری خوێن و ژمارەی خرۆکەکان و بڕی Hb.

*** ئایا دەتوانرێت تەنیا لە سەر ڕەنگی پێست بە وردی بزانرێت ئەو کەسە توشی کەم خوێنی یە؟**

- نەخێر ڕەنگی پێست پەیوەندی بەبڕی(R.B.C) وە نی یە. R.B.C بەخرۆکەی سور.
بڕی R.B.C ی خوێنی زۆرێك لە کەسانی ڕەنگ پەری و، ئاسایی یە تەنیا لە کەم خوێنی توندایە کە ڕەنگ پەڕیوی ناوپۆش وەکو(لێوەکان) دەبینرێت.

*** نیشانە سەرەکی یەکانی کەم خوێنی چین؟**

لاوازی، دڵە کوتێ، هەناسەی کورت، سەر ئێشە و هەندێ جار ڕەنگ پەڕینی ناوپۆشەکان.

*** بەربڵاوترین هۆکاری کەم خوێنی چی یە؟**

کەم خوێنی لەوانەیە لە ئەنجامی خوێن پژانی توندەوە(دەرەکی یان ناوەکی)،

کوتو پڕ(ڕوداو نەشتەرگەری)، یان لەسەرخۆ، برینی کۆ ئەندامی هەرس یان گورچیلەکان بێت. بەڵام هۆکاری سەرەکی ئەوە بە زۆری یان تێکچونی لاشەیە لە دروست کردنی هیمۆگلۆبین(کەمی ئاسن، ڤیتامینەکان هتد) یان R.B.C خرۆکەی سور(نەخۆشی مۆخی ئێسك) یان لەناوچونی لە ڕادە بەدەری(R.B.C) خرۆکەی سور لە ئەنجامی ژەهراوی بون، نەخۆشی جگەر یان سپڵ و هتد. سەرئەجام کەم خوێنی لەوانەیە بە هۆی تێکچونی زکماکی بێت.

* کەم خوێنی لە ژەهراوی بونەوە چی یە؟

جۆرێك لە کەم خوێنی لە ئەنجامی لە ناوچونی خرۆکەی سور (R.B.C) یان خراپ بونی مۆخی ئێسك و بەم شێوە دروست نەکردنی خرۆکەی نوێ، لە ئەنجامی کریگەری مادەی ژەهراوی(قورقوشم، بەنزین، X ray ، ڕادیۆم، هەندێ لە دەرمانەکان و هتد پەیدا دەبێت.

* ئایا هەندێ لە دەرمان دەبنە هۆی ژەهراوی بونی خوێن؟

بەڵێ، هەندێ دەرمانی ئێش شکێن یان هەندێ لە ئەنتی بایوتیك، لەوانەیە بێتە هۆی تێکچونی کەم و زۆری ترسناکی پێکهاتەی خوێن.

* ئایا کەم خوێنی لە ژەهراوی بونەوە مەترسی هەیە؟

بەڵێ، لەم بارەوە ناسینەوەی مادەی ژەهراویکەر و ڕێگرتن لە کاریگەری ئەوانە دەبێت بە خێرایی ئەنجام بدرێت

* کەم خوێنی هیمۆلیتیك چی یە؟

ئەم جۆرە کەم خوێنییە لەناوچونی و لە ڕادە بەدەرو نائاسایی R.B.C وە دەبێت. هۆکاری لەناو چونی R.B.C یان بۆماوەی یە کەم خوێنی هیۆلیتیك یان وەرگیراو(هەوکردن، ژەهر، یان نەخۆشی).

* کەم خوێنی بۆماوەیی ڕیشەی کامانەن؟

تالاسیمی، کەسانی دەوروبەری کەنارەکانی ناوەڕاستە بە زۆری گیرۆدەی دەبن،

ئەم نەخۆشییە لە تێکچونی دروستکردنی هیمۆگلۆبینەوەیە. کەم خوێنی شێوە داسی کە تەنیا ڕەش پێستەکان دامانگیری دەبن و پێناسی ئەو نەخۆشیەش بونی R.B.C لەشێوەی داس دایە. ئەم نەخۆشییە لە خراپ بونی هیمۆگلۆبینەوە دەبێت.کەم خوێنی هیمۆلیتیك لەوانەیە کۆمەڵیکی زۆر لە کەسانی خێزانێك توش بن

***بەربلاوترین هۆکاری کەم خوێنی لەساڵی یەکەمی لەدایك بونداچی یە؟**

کەمی ئاسن.

*** ئایا دوو گیانی پێدەچێت بێتە هۆی کەم خوێنی؟**

لە زۆربەی کاتدا بەڵێ، بەلام کەم خوێنی لە دووگیانییەوە زۆربەی کات کەمە.

*** ئایا کەم خوێنی لە کچانی لاودا زۆرترە؟**

بەرەلاچون واتا مەیل بۆ کەم خوێنی لە لاواندا ڕێژەیەکی بەرچاو لە تەندروستی ناشیاوی (خۆراك هتد) وە دەبێت. بەلام ئەم کەم خوێنی یە مەترسی دار نی یە و بە ئاسانی چارەسەر دەکرێت.

*** چۆن کەم خوێنی چارەسەر دەکرێت؟**

چارەسەری کەم خوێنی بەستراوە بە هۆکاریەوە و لە بەکارهێنانی ڤیتامینەکانەوە بگرە تا پێدانی خوێن، جیاوازە.

*** ئایا خۆر و هەوای ئازاد دەبنە هۆی باش بونی کەم خوێنی؟**

نەخێر، بەلام ئەگەر کەم خوێنی لە ئەنجامی تەندروستی یان ژیان لە ژینگەیەکی داخراو بێت، پشودان هەوای ئازاد و خۆر کاریگەری تیادا هەیە.

*** ئایا دەتوانرێت بێ یارمەتی پزیشك کەم خوێنی چارەسەر بکرێت؟**

نەخێر، ئەگەر کەم خوێنی ڕاستەقینە بێت، دەبێت هۆکارەکەی دیاری بکرێت و چارەسەری لە ژێر چاودێری پزیشکدا بێت.

*** ژماردنی خڕۆکەی سوری خوێن دەبێت هەر چەند کات ئەنجام بدرێت؟**

بۆ ئەم کارە(Base) ێکی تایبەت نی یە. کاتێك کێشەیەکی پزیشکی پەیدا دەبێت، پزیشك لەم بارەوە بڕیار دەدات.

*** ئایا کەم خوێنی دەبێتە هۆی زیاد بونی ئامادەیی ئەو کەسە بە هەوکردنەکان؟**

بەڵێ.

*** ئایا پێدانی خوێن دەبێتە هۆی باشتر بونی کەم خوێنی؟**

پێدانی خوێن تەنیا کەم خوێنی لە ئەنجامی خوێن بەربونەوە چارەدەکات لە بارەی جۆرەکانی تری کەم خوێنی، چارەسەری کۆتای و هەمیشەیی تەنیا لە ئەنجامی چارەسەری هۆکاری سەرەکی نەخۆشییەوە دەبێت.

٣ـ پۆلی گلۆبۆلی یان POLY THAYSSMIA:

*** پۆلی گلۆبۆلی چی یە؟**

بریتیە لەزیادبوونی ژمارەی خڕۆکەی سووری خوێن.

*** کێشەکانی پۆلی گلۆبۆلی چی یە؟**

پۆلی گلۆبۆلی لەوانەیە بێتە هۆی پەیدابونی مەینی خوێن بەرەکان و خوێن بەربون لە(Tissue) کان دا

*** ئایا پۆلی گلۆبۆلی نەخۆشی یەکی مەترسی دارە؟**

بەڵێ، لە قۆناغێکی نەخۆشیدا ئەگەری خوێن بەربون و مەینی خوێن، نەخۆش ڕوبەڕوی مەترسی زۆر دەکاتەوە

*** نیشانەکانی پۆلی گلۆبۆلی چی یە؟**

نەخۆش لەوانەیە هەست بەلاوازی سەرئێشە، سەرگێژە یان نیشانەی تر لە وانەیە لەسەر پێست یان ناوپۆش توشی خوێن بەربون بێت یەکێك لە نیشانە هەرە دیارەکانی ئەم نەخۆشییە شین بونەوەی ڕەنگی پێست و ناوپۆش(Mucus).

*** پولی گلۆبۆلی چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

بۆ چارەسەری پولی گلۆبۆلی دوو ڕەوشی هەیە: خوێن بەخشینی خولی و بەکارهێنانی دەرمان بۆ کەم کردنەوەی R.B.C.

*** ئایا ژیانی نەخۆش پولی گلۆبۆلی ئاسایی یە؟**

بەڵێ، بەڵام دەبێت بەردەوام لە ژێر چاودێری پزیشکدا بێت.

*** هۆکاری پولی گلۆبۆلی چی یە؟**

هۆکاری سەرەکی نەخۆشی(واکیز) نەزانراوە، بەڵام هۆکاری ئەو پولی گلۆبۆلیانەی لە بەرزبونەوەی زۆری(کەمی O_2) ژەهراوی بون هەندێ نارەحەتی مێشك یان سپڵ و هتد زانراوە.

*** ئایا پولی گلۆبۆلی بۆماوەی یە؟**

زۆر بەکەمی.

٤ـ هەوکردنی خوێن

*** هەوکردنی خوێن چی یە؟**

برتیە لە هەوکردنی سەراپای لاشە و پێناسەی بونی میکرۆبێکی ئێجگار زۆری نەخۆشی هێنەر لە خوێندا. کاتی بونی ئەم بەکتریانە لە خوێندا گوزەرابێت و زۆربونی لە گەڵ بێت، بەم نەخۆشی یە دەڵێن (بەکتریمیا)

*** هۆکاری هەوکردنی خوێن چی یە؟**

هەوکردنی خوێن لە ئەنجامی بڵاوبونەوەی میکرۆبەکان لە لاشەدا لەیەك ناوەندی سەرەتایی وەکو دوومەڵ یان ناوەندێکی هەوکردن کە چاك چارەسەر نەکرابێت.

*** ئایا هەوکردنی خوێن کوشندەیە؟**

ئەمڕۆ لە تیشك ناسیدا میکرۆبی هۆکاری هەوکردن بە کشت Cultureی خوێن و لەناوبردنی لە ڕێی بەکار هێنانی ئەنتی بایۆتیکی شیاوەوە، زۆربەی هەوکردنی خوێن چارەسەر دەکرێت.

*** جۆری دەرمانی هەوکردنی خوێن چۆن دیاری دەکرێت؟**

بەگشتی نمونەیەك لە خوێن(خوێنێك لە ناو خوێن هێنەرەکانەوە وەردەگیرێت میکرۆبەکان لە تاقیگەدا زۆر دەکرێن و هەستیاریان لە بەرامبەر ئەنتی بایۆتیکە جۆراو جۆرەکان دیاری دەکرێت.

٥- چاکبونەوەی هەوکردنی خوێن

*** چۆن کۆنترۆڵ دەکرێت؟**

بە کشتی Culture دووبارەی خوێن. کاتێك دوای چەند جار خوێن وەرگرتنی خوێن بێ میکرۆب دەکرێتەوە و هەروەها پلەی گەرمای لاشەی نەخۆش ئاسایی بێتەوە، نەخۆش چاکبوەتەوە.

*** گرنگترین خراپیی هەوکردنی خوێن کامانەن؟**

تا کاتێك میکرۆبەکان لە خوێندا هەبن، لەوانەیە لەگەڵ هەریەك لە ئەندامەکان یان(Tissue) کانی لاشە جەنگ بەرپا بکەن و بەم شێوە لە ژێر پێست، لە جگەر و مێشك و هتد دوومەڵ دروست بکەن.

*** ئایا بۆ چارەسەری هەوکردنی خوێن لە نەشتەرگەری سود وەردەگیرێت؟**

هەوکردنی خوێن ناتوانرێت بە نەشتەرگەری چاك بكرێتەوە بەڵام دوومەڵ هۆكار یا لە ئەنجامی ئەو لەوانەیە لابردنی هەو لەڕێی نەشتەرگەریەوە پێویست بكات.

هیمۆفیلیاو نەخۆشی یەكانی تری تێكچون لە گیرسانەوەی خوێن

*** هیمۆفیلیا چی یە؟**

جۆرێكە لە نەخۆشی دەگمەنی بۆماوەیی(Genitic) خوێنی كەسی نەخۆش زۆر بە هێواشی دەمەیەت و دەبێتە هۆی خوێن بەربونی توندی خوێن یان دەرەكی.

*** ئایا هیمۆفیلیا بۆماوەی یە؟**

٪ ١٠٠

*** هیمۆفیلیا چۆن دەگوێزرێتەوە؟**

هیمۆفیلیا بەهۆی ژنەوە دەگوێزرێتەوە بەڵام تەنیا پیاو بەم نەخۆشییە تـوش دەبێت.

*** چۆن هیمۆفیلیا دەناسرێتەوە؟**

بەهەڵسەنگاندنی مەینی خوێنی نمونە وەرگیراو. لە شیكاری خوێن مەین دەبینرێت كە، كاتی پێویست بۆ مەین زۆرترە لە ماوەی ئاسایی. ئینجا بە ڕێكخستنی مێژینەو بایۆگرافی (C.V.یان شەجەرەنامە) ی نەخۆش و پشكنینی كەسانی تری خێزان، پێشینەی ئەم نەخۆشی یە لە خێزاندا بكۆڵێتەوە.

*** نیشانەكانی هیمۆفیلیا چی یە؟**

خوێن بەربونی نا ئاسایی درێژ خایەن یان توند پاش برینداربونی كەم و كورت(شوێنی ددان، ڕوشان، برین و هتد)بەزۆری لە ڕێگەی یەكەمین نەشتەرگەری، وەكو خەتەنەكردن لابردنی لەوزەكان كە پەی بەبونی هیمۆفیلیا دەبات.

*** ئایا ئەم خوێن بەربونانە هەمیشە لە بریندار بونەوە دەبێت؟**

نەخێر، یەك لێدرانی بچوکیش لەوانەیە بێتە هۆی شین بونەوە لە ژێر پێست یان جومگەکان.

*** چارەسەری(مەوزوعی) برینداری کەسی نەخۆش چۆنە؟**

دەبێت بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن توند کۆمپرێسی بۆ بکرێت لە کاتی برینداربونی توندتر دەبێت دەرمانی خوێن مەیین بەسەر ڕووی برینەکە بدرێت یان بەدەرزی بکرێتە ناو خوێن هێنەرەوە.

*** چارەسەری خوێن بەربونی توندی نەخۆشی هیمۆفیلیا چۆنە؟**

پێدانی بە پەلەی خوێنی نوێ. لەم ڕووەوە خوێنی نوێ باشترە کە بڕێکی زۆرتری مادەی خوێن مەینی تێدا. دەتوانرێت هۆکاری دژی هیمۆفیلیایش بدرێت و بەم شێوە ڕێ لە خوێن بەربونی تر دەگیرێت.

* خوێندنەوەی دوری کەسی توش بوو بەم نەخۆشی یە چۆنە؟

لە کاتی جیابونەوەی فاکتەری دژی هیمۆفیلیا و پێدانی خوێن، مەرگی کەسی گیرۆدەی هیمۆفیلیا لە ئەنجامی ڕوداوە خوێناویەکان و کە تا چەند ساڵ پێش ئێستە زۆر بوو، زۆر کەمتر بووەتەوە. لە ناوەندەکانی گوێزانەوەی خوێن بڕێکی زۆری فاکتەری دژی هیمۆفیلیا کۆکراوەتەوە ئەمە خۆی(زافێکە) بەسە بۆ ڕێگرتن لە ئاکامی ڕووداوە مەترسی دارەکان.

*** ئایا کەسی گیرۆدەی هیمۆفیلیا دەتوانێت ژیانێکی ئاسایی هەبێت؟**

بەڵێ، بەڵام دەبێت لە ژیانی هاوسەریەتی لەگەڵ ئەندامی خێزانێکی هیمۆفیلیا دوورە پەرێز بکات.

*** ئایا ژنێك کە خێزانێکی گیرۆدەی هیمۆفیلیایە دەتوانێت ژیانی**

هاوسەری پێکەوەبنێت؟

ژیانی هاوسەریەتی لەگەڵ ئەم ژنانە ئەمڕۆ کە چیتر جێی نیگەرانی نی یە. بەڵام کێشەی منالّ لێرەدا لە گۆڕدایە، چونکە لەوانەیە دایك هەڵگربێت و نەخۆشییەکە بگوێزێتەوە بۆ کوڕێکی خۆی، ئەم جۆرە ژنانە بەتایبەت نابێت لەگەڵ کەسێك لە خێزانی هیمۆفیلیا هاوسەریەتی بکات.

نەخۆشی یەکانی گلاندی لیمفاوی

* گلاندی لیمفی چی یە؟

گلاندی بچوکی هێلکەین لە شوێنی ڕێڕەوی لیمفەکان. لە هەموو لاشەدا هەن، بەڵام بەزۆری لە ژێر پێستی مل، بن باڵ، شلەی ڕان و هتد دەتوانرێت دەستیان لێ بدرێت، ئەندازەی ئەم لیمفانە لەچەند(MM تا ٣سم).

* کاری گلاندە لیمفەکان چی یە؟

گلاندە لیمفیەکان لە(Tissue) لیمفی داپۆشراوە بە برێکی زۆر خانەی هاوشێوەی (W.B.C) دروستکراو. ئەم خانانە ئەو میکرۆبانە لە ناو دەبەن کە دەچنە ناو ڕێڕەوەکانی لیمفیەوە.

* لیمفاجایت چی یە؟

هەوکردنی(عروق) ڕیشاڵە لیمفیەکانە.

* لیمفانجایت چی یە؟

پەیدابونی دانەی سور لەسەر ڕووی پێست و بە درێژایی(عروق) لیمفاوی یەکێك لە ئەندامەکان، قاچ یان دەستە.

* کاتێ میکرۆب یان مادە ژەهریەکان دەگەنە لای گلاندی لیمفاوی، چی ڕوودەدات؟

هەوکردنی(مەوزوعی) ڕوودەدەن بە ناوی ئادینایت هەڵئاوسانی (لیمف)، گلاندە لیمفیەکان گەورە دەبن و ئازاریان دەبێت(ئادنوپاسی). هەرکات لیمفەسایتەکان هەوکردن لەناو ببەن، هەموو شتێك دروست دەبێت و ئەگینا دیسان لەوانەیە لە قۆناغی دواتر، هەوکردن لە شوێنی گلاندەکان بوەستێت، بەڵام بەهۆی ڕۆچونی توندی گلاندەکان، لەوانەیە هەڵئاوسان دروست بێت و سەرئەنجام ئەگەر هەوکردن

زۆر توند بێت و بەربەستی بەرگری گلاندەکان بشکێنێت، میکرۆبەکان لەگلاندە لیمفیەکاندا تێ دەپەڕن و دەچنە ناو خوێنەوە. لێرەدا مەترسی هەوکردنی خوێن دەبێت.

*** ئایا چارەسەری کاریگەری بۆ هەوکردنی گلاندەکان هەیە؟**

لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ئەنتی بایۆتیکەکان بە سەر هەوکردندا کاران، بەڵام لەکاتی دروست بونی هەودا، لەوانەیە پێویست بە لابردنی هەوبکرێت بە نەشتەرگەری.

*** هەوکردنی گلاندە لیمفەکان بەزۆری کەی و لە کوێ دەتوانرێت ببینرێت؟**

ئادینۆپاسی مل لەهەوکرنی گوێدا، ڕومەت، لووت، قورگ و حەنجەرەو زەخمی هەوکردوی پێستی سەر زۆر ترە. لە هەوکردنی قاچ یان پەنجە گەورەی پێ، ئادینۆپاسی بن باڵ دەبینرێت.

*** ئایا گەورەبونی گلاندی لیمفاوی هەمیشە لە هەوکردنەوە دەبێت؟**

نەخێر، لەوانەیە لە نەخۆشی نامیکرۆبیەوە بێت، وەکو نەخۆشی یەکانی خوێن یان شێرپەنجە.

*** لە شێرپەنجەدا کام گلاندی لیمفاوی زۆرتر زیان دەبینێت؟**

هەموو ئەندامەکانی لاشە گلاندی لیمفاویان هەیە و هەموو ئەم گلاندانە دەتوانن و لەوانەیە بکەونە بەر هێرشی خانە شێرپەنجەیەکان بۆ نمونە لە شێرپەنجەی مەمك دا، دەتوانرێت زیانی گلاندەکانی بن باڵ و لە شێرپەنجەی ناو دەم، زمان، گلۆسایروید، زیانی گلاندەکانی مل دەبینرێت.

*** ئایا پێ دەچێت گلاندە لیمفەکان توشی سیل بن؟**

بەڵێ، بەڵام ئەمڕۆ کە ئەم نەخۆشیە زۆر دەگمەنە.

*** ئایا دەتوانرێت گلاندە لیمفەکان بە نەشتەرگەری لاببرێت؟**

بەڵێ، کاتێك گلاندەکان لە سەرەوە بن(شلەکانی ڕان، بن باڵ، مل، هتد) ئەم نەشتەرگەرییە زۆر ئاسانە. بە پشکنینی گلاندی لیمفاوی دەتوانرێت زۆرێك لە نەخۆشی یەکان بناسرێتەوە.

١ـ شێرپەنجەی خوێن

*** شێرپەنجەی خوێن چی یە؟**

نەخۆشی خراپی(Tissue) کانی شوێنی دروست بونی توخمەکانی خوێنە. ئەم نەخۆشییە لە شێوەی زۆر بونی ژمارەی خڕۆکەی سپی (W.B.C) و بونی خڕۆکە نائاسایی لە خوێندا سەرهەڵدەدا.

*** ئایا شێرپەنجەی خوێن جۆری جیاوازی هەیە؟**

بەڵێ، جۆرەکانی شێرپەنجەی خوێن لە جۆری بونی خانە لەخوێن، لەسەر بنەمای پێشکەوتنی سەر پێیی(کلینکی) نەخۆشیش کە لەوانەیە کوت و پڕ(حاد — Acute) بێت یان درێژ خایەن پۆلێن دەکەن.

*** ئایا هۆکاری شێرپەنجەی خوێن دیارە؟**

هۆکاری ڕاستەقینەی نادیارە بەلام هەندێ هۆکاری ناسراون کە دەبنە هۆی شێرپەنجەی خوێن یان جەستە ئامادە دەکات، وەکو وەستان لە بەرامبەر تیشکی ئێکس یان تیشکدانەوەی زۆر توند، بەلە بەرچاوگرتنی ئەنجامی تاقیکردنەوەکانی ئەم دواییە لەوانەیە هەندێ لە جۆرەکانی شێرپەنجە ڕیشەی ڤایرۆسی بن.

*** کام ڕەگەز زۆرتر توشی شێرپەنجەی خوێن دەبێت؟**

شێرپەنجەی خوێن بەیەك ڕێژە ژن و پیاو لە هەرتەمەنێکدا توشی دەبێت.

*** سەرەتای دەست پێ کردنی شێرپەنجەی خوێن لە کوێ یە؟**

بە ئەگەری زۆری مۆخی ئێسکدا، شوێنی دروست بونی توخمەکانی خوێن، هەروەها سەرەتای دەست پێ کردنی لەوانەیە گەورەبونی جگەر یان سپڵ و گلاندە لیمفەی یەکان(ئادینوپاسیش) بێت.

*** ئەم نەخۆشی یە چۆن دەناسرێتەوە؟**

شیکاری خوێن و مۆخی ئێسك بە مایکرۆسکۆب بینینی زۆربون و لە ڕادەبەدەری زنجیرەیەك لە توخمە نائاسایەکان لە دیدگای سەرپێیی (کلینکی) دەتوانرێت بە سەرنجی ئایندۆپاسی یان گەورەبونی سپڵ پەی بە ئەگەری بونی شێرپەنجەی خوێن ببرێت.

*** نیشانە سەرەکیەکانی شێرپەنجەی خوێن؟**

ڕەنگ پەڕین، دابەزینی کێش و نەمانی حەزی خواردن، بێهێزی توند. لەوانەیە نەخۆش بە شێوەیەکی ناوبەناو کەم خوێنی و پلەی گەرمای کەمێك بەرز بێتەوە.

*** پێشکەوتنی شێرپەنجەی خوێن چۆنە؟**

پێشکەوتنی ئەم نەخۆشییە تا ڕادەیەکی زۆر بەستراوە بە جۆرەکەیەوە کە بەپشکنینی خوێن و مۆخی ئێسك دەگرێتەوە. لە هەندێ حاڵەتدا پێشکەوتنی نەخۆشی(حاد – Acute) و نەخۆش لە چەند هەفتەیەك تا چەند مانگێك دەمرێت. لە جۆرەکانی تردا کە درێژ خایەنن، پێشڕەوی نەخۆشی تا چەند مانگ و تەنانەت چەند ساڵ درێژە دەکێشێت لەم ماوەدا هەندێ جار دەنیشێتەوە و هەندێ جار دەبێتە (حاد Acute)

*** ئایا لە نێوان ژمارەی خرۆکەی سپی(W.B.C) کە توشی شێرپەنجەی خوێن دەبێت و خێرایی پێشکەوتنی نەخۆشی پەیوەندی هەیە؟**

نەخێر ژمارەی خانەی بەربڵاوی شێرپەنجەی خوێن ناخوێنێتەوە.

*** چارەسەری ئەم نەخۆشی یە چۆنە؟**

تا ئێستاش توێژینەوەی زۆر لەسەر شێرپەنجەی زۆر ئەنجام دەدرێت و دەرمانی نویَ، ئیتر لە شێوەی دەرمانی ئاسایی بێت یان لە شێوەی تاقیكردنەوەی تاقیگەبێت، سودی لیَ وەردەگیرێت بە سود وەرگرتن لەم دەرمانانە(كۆرتیكۆیدەكان، ئامینۆ سوپرسورەكان) ئیتر تیشك دەرمانی و پێدانی لە ڕێی خوێن هێنەر و گۆڕینی خوێن، یان بەبیَ ئەوانە، تاكو ئێستە پێشكەوتنی بەرچاو بەدەست هاتووە. بەم پێیە زەنگی ئاگاداركردنەوەی نەخۆشی ترسناكە و بەجۆری شێرپەنجەی خوێنەوە بەستراوە.

*** هیوا بە چارەسەری ئەم نەخۆشی یە چەندە؟**

چەندین ساڵە كەلەم ڕووەوە توێژینەوەی زۆر دەكرێت و دورنی یە بەم زوانە ڕێگەی چارەسەر بۆ هەندیَ لە جۆرەكانی شێرپەنجەی خوێن بدۆزرێتەوە. (بۆنمونە ڕێژەی چاكبونەوەی نەخۆشیA.L.Lلە A.M.L. زۆرترە)

٢ـ نەخۆشی هۆجكین

*** نەخۆشی هۆجكین چی یە؟**

یەكێكە لە جۆرەكانی نەخۆشی درێژخایەن و خراپی گلاندە لیمفەكان

*** ئەم نەخۆشی یە زۆر بلاوە؟**

نەخێر نەخۆشی یەكی دەگمەنە.

*** بەزۆری كیَ گیرۆدەی ئەم نەخۆشی یە دەبێت؟**

لە هەموو تەمەنێكدا بەلام لە پیاوان كەمتر لە سی ساڵی بەربلاوترە.

*** ئایا نەخۆشی هوجكین نەخۆشییەكی بۆماوەی یە یان زكماكی یە؟**

نەخێر.

*** هۆکاری چی یە؟**

نەزانراوە.

*** نیشانەکانی چی یە؟**

نیشانەکانی کەمن و زۆر دیار نین. ئەمانەش لەوانەیە بەرزبونەوەی پلەی گەرما، ئادینوپاسی کەم خوێنی، گەورەبونی سپڵ بێت.

*** نەخۆشی هۆجکین چۆن دەناسرێتەوە؟**

یەکێك لە گلاندە لیمفەکان دەردەهێنرێت و بۆ دۆزینەوەی خانەی نائاسایی لە ژێر ووردبیندا دەپشکنرێت.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە جۆرێکە لە شێرپەنجە؟**

لێرەدا بیرو ڕای جیاواز هەیە. ئەم نەخۆشییە لە زۆربەی لایەندا هاوشێوەی شێرپەنجەیە بەڵام بەڵگە لەبەردەستدایە کەلەسەر هەوداربونی ڕیشەی ئەو جەخت دەکاتەوە.

*** نەخۆشی هوجکین چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

چارەسەر بە تیشك و چارەسەری کیمیاوی کە هەندێ جار لەوانەیە لابردنی سپڵ لەگەڵدا بێت. شێوازی چارەسەری نوێ دەبێتەهۆی گۆڕانی ئاستی پێشکەوتنی نەخۆشی و زۆربونی ڕێژەی چاکبونەوە تا ئەو جێیەی کە دەتوانرێت هەندێ لە جۆرەکانی بەشێوەیەکی ١٠٠٪ چارەسەر بکرێت.

دەرمان و پێکهاتەکانی دەرمانی

*** دەرمان چی یە؟**

بەپێ ی پێناسە بەرهەمێکە بۆ ڕێگرتن یان چارەسەری نەخۆشی.

*** ئایا شێوازی جیاوازی چارەسەرکردن هەیە؟**

بەڵێ، بۆ چارەسەری نەخۆشی دوو ڕەوش هەیە :(ئالۆپاسی) و (همۆپاسی).

*** ئالوپاسی چی یە؟**

بەپێی یاسا(دژبەیەك)(ناساز و ناسازگار) لە سەر دامەزراوە لەسەر دەرمان دەبێت کاریگەری پێچەوانەی نیشانەکانی نەخۆشی هەبێت. بۆ نمونە تریاك ئێش ئارام دەکاتەوە و دەبێتەهۆی خەولێکەوتن. ئازاری مرۆڤ دەخرۆشێت و بیداری ڕای دەگرێت، جالەبەر ئەوە تریاك دەرمانێکە بۆ چارەسەری ئازار.

١ـ هومئوپاسی

*** هومئوپاسی چی یە؟**

لەم ڕەوشی چارەسەرەدا بە نەخۆش بڕێکی زۆر کەم دەرمان دەدرێت. کە ئەگەر بڕێکی زۆر کەم بە کەسێکی ساغ بدرێت، دەبێتە هۆی نیشانەی نەخۆشی بۆ نمونە پێدانی چەند سانتیگرام ڕیشەی گیای ئاپیکا(گیای هێڵنج هێنەر) دەبێتە هۆی ڕشانەوە لە ڕەوشی همۆرومانی لە ئاپیکا بەشێوەی دەرمانی دژی ڕشانەوە کەڵك وەردەگیرێت، هەڵبەتە بڕی زۆر زۆر کەم.

*** ئایا دەتوانرێت بێ مۆڵەتی پزیشك دەرمان بەکاربهێنرێت؟**

هیچ دەرمانێك نابێت بێ مۆڵەتی پزیشك بەکار بهێنرێت تەنانەت بەکارهێنانی دەرمانی ئەسپرین یان دەرمانەکانی قەبزیش، دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکدا بن.

بەتایبەت ژنانی دوو گیان، ئەو نەخۆشانەی نەخۆشی درێژ خایەنیان هەیە، یان ئەوانە لە ژێر چارەسەری درێژ خایەندان.

*** ئایا ئەگەر پزیشك دەرمانێك بدات بە نەخۆشێك، نەخۆش دەتوانێت بە دەرکەوتنی دووبارەی نیشانەکانی نەخۆشی ئەو دەرمانانە بەکاربهێنێتەوە؟**

تەنیا پاش مۆڵەتی پزیشکی باشتر وایە کە نەخۆش لەجیاتی بەکار هێنانی دەرمان لەخۆوە لەوانەیە توشی هەڵەکی گەورەبێت، لانی کەم تەلەفون بۆ پزیشك بکات.

*** ئایا پاش تێپەڕبونی چەند مانگ هەر، دەتوانرێت بەکاربهێنرێت؟**

هەندێ دەرمان بە تێپەڕبونی کات کۆن دەبن: مێژووی مۆڵەتی بەکار هێنانی دەرمان لە سەر ڕوی پاکەتەوە نوسراوە. هەربۆیە دەبێت هەمیشە سەیری ئەو مێژوە بکرێت. (سەرەڕای میژوی تەواو بوونی کاتی بەکارهێنانی Expiray دەبێت دەرمان لە شوێنی فێنك و وشك و تاریك دابنرێت (هەندێکیان لە پلەی گەرمی(٢ تا ٨) پلە دەنا بەکارهێنانی زۆر مەترسی دارە- وەرگێڕ).

***ئایائەو دەرمانەی بۆ تۆ دەنوسرێت دەتوانرێت بۆ کەسی ناسراو بدرێت؟**

نەخێر لەوانەیە بۆ یەکێکی تر زۆر مەترسی داربێت، ١٠٠٪ بەکاهێنانی دوو جۆر دەرمان نەك هەر لەوانەیە پێکەوە سازگاربن بەڵکو لەوانەیە بێتە هۆی ژەهراوی بونی لەش. بۆ نمونە کە ئەوانەی دەرمانی دژی خوێن مەین یان دەرمانی کەمکردنەوەی شەکری خوێن بەکار دەهێنن دەبێت لە بەکارهێنانی ئەسپرین و سولفا مادیەکان پارێز بکات چونکە لەوانەیە ئەم دەرمانانە پێکەوە ببنەهۆی خوێن بەربون یان بورانەوە لە ئەنجامی کەم بونەوەی لە ڕادەبەدەری شەکری خوێن.

*** بەچی دەزانرێت دەرمان هێشتا سودی لێوەربگیرێت یان نا؟**

دەبێت لە دەرمان ناس یان پزیشکی دەرمانخانە پرسیار بکرێت. دەبێت لە هەر

گۆڕانی حاڵەت یان ڕەنگی دەرمان گومان بکرێت.

*** بۆچی هەندێ دەرمانە فرۆشتنیان ئازادە و هەندێکی تر وانی یە؟**

فرۆشتنی دەرمانەکان بە پێی یاسای تابەت لە ڕوی ئەندازە(میزان سمێت) وەیان سروشتی نەخۆش کە بۆ چارەسەر بەکار دەهێنرێت.

*** چ دەرمانێك هەمیشە دەبێت لە ماڵدا هەبێت؟**

هیچ پێویست ناکات مرۆڤ بڕێکی زۆر دەرمان لە ماڵەوە دابنێت، مەگەر ئەوەی لە شوێنێکی دوورە دەست دا بژی. بەشێوەیەکی گشتی سندوقێکی فریاکەوتنی سەرەتای هەبێت، ئەسپرینو بڕێکتر لەو جۆرە دەرمانانە بەسە.

*** کام لە دەرمانەکان مەترسی دارن و دەبێت لە ماڵەوە دانەنرێت؟**

لەم ڕوەوە هەموو دەرمانەکان مەترسی دارن چونکە لەوانەیە منداڵ لێی بخوات تەنانەت ئەسپرین یان دژە(قەبزیەکان) دەتوانن مەترسیان هەبێت، هەموو دەرمانەکان دەبێت دوور لە منداڵ بن. تایتی جل شۆردن و مێروکوژەکان و هەروەها مادە کیمیاوییەکانی تر بە هەمان شێوە مەترسیان هەیە .

*** ڕاهاتن(خوگرتن) چی یە؟**

لە توانا نەمانی بەکارهێنانی مادەی کیمیاوی و ژەهریەکان بۆ لاشە و ئەم بێ توانایە بە تێپەڕبونی بەکارهێنانی ئەم مادانە زۆر دەبێت تا ئەو جێیە کە بۆ کارابونی دەرمان دەبێت بڕێکی زۆرتر بەکار بهێنرێت خوگرتن بە زۆری بە خۆبەستنەوە کۆتایی دێت.

*** بەرگری چی یە؟**

کەمبونەوەی هەستیاری لاشەیە لە بەرامبەر یەك جۆر دەرماندا. ئەم واژە بە تایبەت کاتێك بەکار دەهێنرێت کە بەکتریاکانی تر لە بەرامبەر دەرمان هەستیاری نیشان نادەن(هۆکاری ئەمەش بەشێوەیەکی گشتی گەشەی پیشەی خوی بەکتریایە).

*** چ شتێك دەبێتە هۆی خوگرتن(ڕاهاتن) بە یەك جۆر دەرمان؟**

ئەم مەسەلە تایبەتمەندی تایبەتی هەیە: هەردەرمانێك کە بەلە ناوبردنی نیشانەی نەخۆشی، دەبێتە هۆی لە دەستدانی خۆشی بۆ مرۆڤ، دەتوانرێت بێتە هۆی ڕاهاتن، خوگرتن کەسایەتی کەسی بەکارهێنەری دەرمانیش لەم کێشەدا ڕۆڵی هەیە.

*** ئایا پێدەچێت ئەنجامی بەکارهێنانی بۆ ماوەیەك لە بەرامبەر کاریگەری ئەوەدا بەرگری نیشان بدات؟**

تایبەتمەندی دەرمانی زۆرتری دەرمانەکان، تەنانەت پاش بەکارهێنانی بۆ ماوەیەکی درێژ پارێزراو دەبێت، بەڵام لەوانەیە هەندێ لەدەرمانەکان هەندێ لە کارایی خۆیان لەدەست بدەن، ئیتر بەهۆی ڕاهاتنو خوگرتنی لاشە(خەوهێنەرەکان، ئارام بەخشەکان)، یان بەهۆی (مقاوم) بەرگری بونی میکرۆبەکان کە دەرمان لەگەڵیاندا دەجەنگن (ئەنتی بایوتیکەکان).

*** ئایا ڕاستە تا دەرمان کەم بەکاربهێنرێت باشترە؟**

بەڵێ، تەنیا کاتێك دەبێت بڕێك دەرمان بەکار بهێنرێت کە پزیشك بڵێت.

*** لە کاتی بەکارهێنانی زۆری دەرمان چ دەبێت بکرێت؟**

دەبێت خێرا بە نزیکترین نەخۆشخانە تەلەفون بکرێت و ژەهراوی بونی نەخۆشیان پێ بوترێت و ئەگەر ئاگای لە خۆیەتی و ماوەیەکی کەم لە خواردنی دەرمان دەگوزەرێت، دەبێت ناچاربکرێت کە بڕشێتەوە . بەڵام لەهەموو حاڵەتێکدا دەبێت دکتۆر ئاگادار بکرێتەوە.

*** بۆچی زۆربەی پزیشکان خۆ دەبوێرن لە نوێکردنەوەی(ڕەچێتە) و جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە نەخۆش دووبارە پشکنینی بۆ بکات؟**

لەبەر ئەوەی هەندێ لە دەرمانەکان تەنیا بۆ ماوەیەکی کەم کاریگەر.

*** ئایا ژنانی دووگیان دەبێت بەو دەرمانانەی کە بەکاری دێنن سەرنجی تەواو بدەن؟**

ژنی دووگیان نابێت بێ مۆڵەتی پزیشك هیچ دەرمانێك بەکاربهێنێت، کاریگەری دەرمان لەسەر کۆرپەلە، لەگەڵ کاریگەری لە سەردایك بەتەواوی جیاوازە. لە دوومانگی یەکەمی دووگیانی (سێ مانگی یەکەمی دووگیانی ــ وەرگێڕ) کاریگەری دەرمانی بێ زیان وەك ئەسپرین، لەوانەیە کارەسات بخوڵقێنێت.

*** ئایا بەکارهێنانی دەرمان بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ لەوانەیە مەترسی داربێت؟**

بەڵێ، هەندێ دەرمانی سود بەخشی بێ زیان لە ماوەیەکی کەم دا، لەوانەیە لە درێژ خایەندا مەترسی داربێت. هەمیشە دەبێت گوێڕایەڵی بۆچونی پزیشك بین.

٢ـ ئەنتی بایوتیکەکان

*** ئەنتی بایوتیك چی یە؟**

مادەیەکی کیمیاوییەکەیان بەهۆی دروست کراو یان بەهۆی زیندەوەرانەوە(بەکتریا و کەڕوەکان)دروست دەبێت. بۆ بەگژدا چونەوەی نەخۆشی یە هەودارەکان لێیان سود وەردەگیرێت.

*** دەکرێت هەندێ لە زۆر بەکارهتوترین ئەنتی بایوتیك ناو ببرێت؟**

Tetracycilne Canamycil Penicilline, stryptomycin chloram phenical.

*** کارایی ئەنتی بایوتیکەکان چی یە؟**

بە دۆزینەوەی ئەنتی بایوتیك ژیانی ملوێنان مرۆڤ ڕزگار بووە ٠ ئەمانە چارەسەری هەموو ئەونەخۆشیانەی لە بەکتریاکانەوە، وەکو streptococcus،

staphylococcus، syehlise هتد دەستە بەر دەکات. بەڵام ئەنتی بایوتیکەکان لە سەر ڤایرۆسەکان کاریگەریان نی یە

*** ئایا پێدەچێت لە بەرامبەر ئەنتی بایوتیکدا بەرگری(مقاوم) ی بێت؟**

نەخۆش خۆی نابێتە هۆی دروستبوونی(مقاومت) لە بەرامبەر ئەنتی بایوتیکدا، بەڵام هەندێ بەکتریا لە بەرامبەر بەشێك لە ئەنتی بایوتیکدا یان(مقاوم) ت یان بەرگری پەیدا دەکات.

*** ئایا ئەنتی بایوتیکەکان کاریگەریان لەسەر چارەسەری لوی شێرپەنجەیی هەیە؟**

نەخێر، ئەنتی بایوتیك تەنیا کاتێك کاریگەرن کە هەوکردن هەبێت.

*** ئایا هەستیاری لە بەرامبەر ئەنتی بایوتیکدا زۆرە؟**

بەڵێ، بەڵام لەوانەیە نەخۆش لە بەرامبەر ئەنتی بایوتیکێکی دیاری کراودا هەستیاری هەبێت، نەوەکو هەموو ئەنتی بایوتیکەکان. بۆ چارەسەری ئەم جۆرە نەخۆشانە،لەو دەرمانانە سود وەردەگیرێت، کە لەبەرامبەریاندا هەستیاریان نی یە.

*** چۆن دەزانرێت کام ئەنتی بایوتیك لە سەر میکرۆب کاریگەرە؟**

کشتی(culture) لەسەر میکرۆب دەکرێت و کاریگەری ئەنتی بایوتیکی جیاواز لەسەر ڕووی (agar) کشتەکان تاقی دەکرێتەوە. بەم کارە دەوترێت ئەنتی بایوگرام.

*** ئایا دەتوانرێت نەخۆش خۆی بە ئەنتی بایوتیك چارەسەر بکات؟**

نەخێر. ئەنتی بایوتیك تەنیا کاتێك دەبێت بەکاربهێنرێت کە پزیشك مۆڵەتی دابێت، خۆ چارەسەر لەوانەیە بێتە هۆی هەستیاربونی نەخۆش لە بەرامبەر هەندێ لە ئەنتی بایوتیکدا یان (مقاوم) بونی هەندێ لەو زیندەوەرانە لە بەرامبەر ئەنتی بایوتیکدا، هەر بەکتریایەك تەنیا لە بەرامبەر هەندێك ئەنتی بایوتیکدا هەستیارەو

تەنیا پزیشك دەزانێت بۆ هەر میکرۆبێك چ ئەنتی بایوتیکێك دەبێت بدرێت.

*** ئایا بەکارهێنانی ئەنتی بایوتیك بە بڕی زۆر یا هەستیاری لە بەرامبەر ئەنتی بایوتیکدا پێ دەچێت مەترسی داربێت؟**

هەندێ جار بەڵێ کاردانەوەی هەستیاری دەتوانێت مەترسی داربێت، لەوانەیە ئەنتی بایوتیکەکان ببنە هۆی زیان و ڕۆچونی گورچیلەکان و بەمۆخی ئێسك، کۆئەندامی دەمار و کۆئەندامی هەرس زیان بگەیەنن، نابێت بێجگە لە مۆڵەتی پزیشك بەکار بهێنرێت.

*** ئایا ئەنتی بایوتیکەکان لە چارەسەرکردنی هەڵامەت و سەرماخواردوو ئاسایی سودی هەیە؟**

نەخێر، تەنیا بۆ ڕیگرتن لە هەوکردن بەکاردێت.

٣ـ سولفامایدەکان

*** سولفامایدەکان چی یە؟**

پۆلێك لە پێکهاتەی کیمیاوین کە لە چارەسەری زۆر نەخۆشی یە میکرۆبیەکاندا کاریگەرن، لە سولفامایدەکان یان لە گەڵ ئەنتی بایوتیکەکان یان لە جیاتی ئەوان کەڵك وەردەگریرێت.

*** کارایی سولفامایدەکان لە چارەسەری نەخۆشی یە هەودارەکان چەندە؟**

سولفامایدەکان باشترین چەکن بۆ بە گژاچونەوەی هەندێ جۆری هەوکردن، بەتایبەت هەوکردنی کۆئەندامی میز و کاراییان لە هەندێ حاڵەتی تردا، کاراییان بۆ چارەسەری هەندێ نەخۆشی کۆئەندامی میز یان گەدە لە ئەنتی بایوتیکەکان زۆرترە.

*** ئایا لەوانەیە نەخۆش لە بەرامبەر سولفامایدەکاندا(مقاوم) بێت؟**

لێرەشدا نەخۆش نی یە کە (مقاوم) دەبێت، بەڵکو میکرۆبە. بە هەرحاڵ کاردانەوەی بەرگری کردن لە بەرامبەر سولفامایدە نوێ کاندا کەمتر تا لەبەرامبەر ئەنتی بایوتیکەکان.

*** ئایا لە کاتی بەکارهێنانی سولفامایدەکاندا دەبێت بڕێکی زۆر ئاو بخورێت؟**

بەڵێ، بەم شێوەیە لە نیشتنی مادە بلوریەکان لە کۆئەندامی میزدا ڕێدەگیرێت. هەڵبەتە پێشکەوتنەکانی ئەم دوایە لە پێکهاتەی کیمیاوی سولفامایدەکان ئەم مەترسییەی کەم کردۆتەوە.

*** ئایا پێدەچێت سولفامایدەکان زیان بە فورمۆلی خوێن بگەیەنێت؟**

ئەمڕۆ زۆر بەکەمی بە هەرحاڵ ئەگەر چارەسەر بۆ ماوەیەکی زۆر بێت.

٤ـ ئێش شکێنەکان

*** ئێش شکێنەکان چین؟**

دەرمانێکن لە بەکارهێنانی دەبێتە هۆی هەستیاری لە بەرامبەر ئازاردا

*** زۆر بە کارهێنانی ئەو مادە ئێش شکێنانە کامانەن؟**

پێکهاتەکانی ترشی سالسیلیك وەکو(Asprine).

*** ئایا ئێش شکێنەکان لە بەگژا چونەوەی ئازاردا کاریگەرن؟**

ئەسپرین و دەرمانە هاوشێوەکانی زۆر کاریگەرن. بە هەرحاڵ کاریگەریان بە سەر ئازاری زۆر توندا زۆر نی یە

*** ئایا دەتوانرێت لە خۆوە ئەم دەرمانانە بەكار بهێنین؟**

دەتوانرێت هەندێ ئێششكێن بەبێ ڕەچێتە وەربگیرێت و بەبێ مۆڵەتی پزیشك بۆ دژی ئێشی كەم و مام ناوەندی تا ڕادەیەك بەكار دەهێنرێت بەڵام نەك بۆ ماوەیەكی دوورو درێژ.

*** ئایا بەكارهێنانی ئێش شكێن بۆ ماوەی چەند هەفتە یان چەند مانگ مەترسی دارە؟**

هەر نەخۆشییەك كە چەند هەفتە درێژەی هەبێت دەبێت پزیشك چاوی پێ بكەوێت و لەم بارەوە تەنیا پزیشك دەتوانێت ئێش شكێن بدات.

*** بەزۆری چ كاتێك بەكار دەهێنرێت؟**

ئازاری ماسولكە، ئازاری دەمارەكان، سەرئێشە، ددان ئێشە، هەوكردنی جومگەكان(هەوكردنی ڕۆماتیسمی) سوڕی مانگانەی ژنان ... هتد.

*** ئایا ئەسپرین مرۆڤ لە سەری ڕادێت؟** نەخێر.

*** پێ دەچێت كەسێك بە ئێش شكێن هەستیاربێت یان ئێش شكێن كاریگەری لەسەر دانێت؟**

هەستیاری بە ئێش شكێن هەندێ جار بینراوە. بەڵام بەزۆری دەتوانرێت تا ماوەیەك بەكار بهێنرێت و هەروەكو یەكەم جار كاریگەری هەبێت.

*** ئایا ئەسپرین یان ئێش شكێنەكانی تر دەبێت بە بڕی دیاری كراو بدرێت؟**

بەڵێ، بڕێكی زۆر ئێش شكێن لەوانەیە مەترسی هەبێت لە كاتێكدا بڕێكی كەم كاریگەری نی یە. بڕی بەكارهێنانی بە پێی تەمەن و كێش جیاوازە.

*** ئایا ئەسپرین و ئێش شكێنەكان پێ دەچێت مەترسی داربن؟**

ئەگەر بڕی ئەو مادانە زۆر بێت یان نەخۆش هەستیاربێت بەو دەرمانە بەڵێ،

ئەگەر نەخۆش برینی گەدەی هەبێت، لەوانەیە ئەسپرین بێتە هۆی خوێن بەربون. ژنانی دوو گیان نابێت ئەسپرین بەکاربهێنێت.

*** ئەگەر نەخۆش بە یەکێك لە ئێش شکێنەکان هەستیاری هەبێت بە ئێش شکێنەکانی تر هەستیارە؟**

نەخێر.

٥ـ خەو هێنەرەکان

*** خەو هێنەرەکان چ دەرمانێکن؟**

ئەو دەرمانانەن بۆ دروست بوونی خەو، یان هێورکردنەوە.

*** کارایی خەو هێنەرەکان تا، چەندە؟**

هەرچەند هەستیاری ئەم دەرمانانە بە گشتی لە ئارامکردنەوەی (گرژی)و دروست کردنی خەو کاریگەرن. بە هەرحاڵ دەبێت ئەوەش لە بەرچاو بگیرێت، کە خەو هێنەرەکان هۆکاری و هۆکارەکانی کێشە دەرونیەکان، یان بێ خەوی چارەسەر ناکات.

*** ئایا لە خۆمانەوە دەتوانین دەرمانی خەو هێنەر بەکار بهێنرێت؟**

دەبێت پزیشك مۆڵەت بدات.

*** ئایا دەتوانرێت بەو پەڕی دڵنیایەوە بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن خەوهێنەر بەکار بهێنرێت؟**

نەخێر، مەگەر پزیشك بڵێت.

*** ئایا خەو هێنەرەکان یەکێك لەسەری ڕادێت؟** بەڵێ.

*** ئایا لە بەرامبەر خەو هێنەرەکاندا دەکرێت(مقاوم) بێت؟**

بەڵێ، نەخۆش ناچار دەبێت بۆ خەو، بڕێکی زۆرتر دەرمان بەکار بێنێت.

*** ئاسەواری زیان باری بەکارهێنانی زیادە ڕەوی خەوهێنەرەکان چییە؟**

ئاکامی زۆر بە کارهێنانیان لە وانەیە بە بورانەوە یان مردن کۆتای بێت.

*** لە چ کاتێکدا ئەم دەرمانانە دەدرێت؟**

لە کاتی فێ، گرژی و ئاڵۆزی دەماری، ناڕەحەتی لە ئەنجامی گەشت کردن، بێ خەویو بزواندنی توند، بەرزبونەوەی گوشاری خوێن ... هتد

*** ئایا بێجگە لە باربیتورەکان دەرمانی خەو هێنەر هەیە؟**

بەڵێ، لەم دوایەدا بێجگە لە دەرمانی باربتوریك دەرمانی تریش دۆزراوە تەوە کە هەمان کاریگەری ئەوانی هەیە.

*** ئایا ئەم دەرمانانە لە باربیتورەکان چاکترن؟**

ئەم وەڵامە پەیوەندی بە جۆری نەخۆشی و پەرچە کرداری نەخۆشەوە هەیە.

٦ـ ئارام بەخشەکان

*** ئارام بەخشەکان چ دەرمانێکن؟**

بەرهەمی کیمیاوین کە کێشە دەرونیەکان کەم دەکەنەوە بەبێ ئەوەی خەو هێنەربن یان لە سەر بەرهەمی دەرونی کاریگەری هەبێت.

*** ئایا هەموو کەس دەتوانێت یەکسەر ئارام بەخش بەکار بهێنێت؟**

نەخێر، بەهیچ شێوەیەك، تەنیا پزیشك مۆڵەتی پێدانی ئارام بەخشی هەیە، حاڵەت و بیرو ڕای نەخۆش هەرچی بێت.

*** ئایا بۆ کڕینی ئارام بەخش ڕەچێتەی پزیشك پێویستە؟**

بەڵێ.

*** ئایا پێ دەچێت لە بەرامبەر ئارام بەخشەکاندا مقاوم بێت یان**

هەستیاری هەبێت؟

بەڵێ، بەڵام ئەم جۆرە حاڵە تە زۆر کەمە.

*** کارای ئارام بەخشەکان تا چەندە؟**

جیاوازە کاردانەوەی هەندێ نەخۆش لە بەرامبەر یەك دەرمانی ئارام بەخشدا لەوانەیە یارمەتی دەربێت و لە بەرامبەر ئارام بەخشی تردا هیچ نەبێت. هەندێ نەخۆش تەنیا بە پێکهاتەی هەندێ لە ئارام بەخشەکان کاردانەوە نیشان دەدەن، دڵە ڕاوکێ و کێشە و ئاڵۆزییە دەمارییەکان بە شێوەیەکی کاتی نامێنێت.

*** ئایا بەکارهێنانی ئارام بەخشەکان بڕێکی زۆر مەترسی دارە؟**

بەڵێ، لەوانەیە بێتە هۆی ژەهراوی بونی توند.

*** ئایا پێ دەچێت ئارام بەخشەکان جێگەی خەو هێنەرەکان یان سڕکەرەکان یان ئێش شکێنەکان بگرێتەوە؟**

سەرەڕای بوونی هەندێ لایەنی هاوبەش لە نێوان هەموویاندا، کە چی ارامبەخشەکان جێگەی یەکێك لەوانە ناگرێتەوە.

٧ـ سڕکەرەکان

*** سودی سڕکەرەکان(مۆرفینەکان) چی یە؟**

سڕکەرەکان(Narcotic) کاریگەرترین دەرمانن بۆ نیشاندنەوەی ئازارو تەنیا کاتێك دەدرێن کە ئازار تەحامول نەکرێت.

*** ئایا دەتوانرێت بە بێ ڕەچێتە سڕکەرەکان بدرێن؟**

نەخێر.

*** باشی سڕکەرەکان چین؟**

سڕکەرەکان بەهێزترین ئێش شکێنن.

*** ئایا دەتوانرێت بۆ بە گژاچونەوەی بێ خەوی یا ئاڵۆزکاری دەماری لە جیاتی خەو هێنەر یان ئارام بەخش لە سڕکەرەکان سود وەربگیرێت؟**

نەخێر.

*** چۆن دەتوانرێت بزانرێت کە نەخۆش بە مادە سڕکەرەکان ڕابێت؟**

نەخۆش بە توندی ئارەزوی ئەو دەرمانە دەکات و لەکاتی نەخواردندا نیشانەکانی جەستەی بڕانی ئەو مادە سڕکەرانە دەست پێ دەکات.

*** ئایا لە بەرامبەر سڕکەرەکاندا(مقاوم) دەبێت؟**

مادە سڕکەرەکان بەرگری ڕاستەقینە دروست ناکەن، بەڵام زۆربونی ڕێك و پێکی بڕی پێدراوی بۆ کارابونیان دەبێت واتە دەبێت بەرەبەرە دۆزەکەیان زیاد بکرێت.

*** بۆ خوگرتن بە مادە سڕکەرەکان چەند کات پێویستە؟**

بۆ ڕاهاتن و خوگرتن بەم مادانە بەگشتی بە چەند هەفتە بەکارهێنانی بەردەوام کات پێویستە.. بەم پێیە هەندێ کەس زۆر هەستیار لەوانەیە پاش ماوەیەکی کورتی بەکار هێنانیش خو دەگرن.

*** ئایا خوگرتن بە مادە سڕکەرەکان چارەسەر دەکرێت؟**

بەڵێ، بەڵام ئەم مەتەڵە بە پێویستی بە کۆشش و خۆڕاگریەکی زۆری نەخۆشە. بەڵام ئەم گروپە دەرمانیە کەمتر لەیەك دوومانگ بەکارهێنان ئەنجام نادات بەدەستەوە ـ وەرگێڕ).

٨ـ دەرمانەکانی دژە ڕۆماتیسم

*** دژە ڕۆماتیسمەکان چین؟**

مادەیەکن کە دژی هەوکردنی ڕۆماتیسمی(واتە هەوکردنی نا میکرۆبی ـ وەرگێڕ) ئیتر گشتی بێت یان (لۆکاڵی)، کاری گەرن.

*** لە چ کاتێکدا لە دژە ڕۆماتیسمەکان سود وەر دەگیرێت؟**

لەهەوکردنەکان بە تایبەت ڕۆماتیسم، ئاسم(ڕەبۆ) و هەندێك دەرکەوتنی نەخۆشی یە میکرۆبیەکان کەڵك وەردەگیرێت. ئەم دەرمانانە لە بنەڕەتدا برتین لە مادەی کورتیکۆیدی (کۆرتیزۆن و وەرگێراوەکانیان) (هەموجۆرەکانی NSAIDوSAIDوەرگێر).

*** خراپی چارەسەر بە مادەی کۆرتی کۆیدەکان چین؟**

سود وەرگرتن لەم مادانە مەترسی زۆر و تەنانەت توندیان هەیە: ڕێ لە پاڵپێوەنانی سۆدیۆم دەگرن کە بە ئاوسان، قەڵەوی و هەندێ جار بەرزبونەوەی پاڵە پەستۆی خوێنی لێ دەکەوێتەوە، تا ئەوەی کە پێویست دەبێت چارەسەر لەگەڵ ڕژێمی خۆراکی بەبێ خوێ بکرێت، پوکانەوەی ئێسك کە بەکەم بونەوەی ئەندازەی(Tissue) ی ئێسك و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی ئازاری ئێسك، تا بگاتە بەشەکانی لە خوەوەی ئێسك، ڕێ ئاسانکردن بۆ جۆرەها نەخۆشی میکرۆبی، ناڕەحەتی کۆئەندامی هەرس بە هەست کردن بە کزانەوە، ڕەقیتەبونی(contraction) ماسولکەکان و هتد.

*** دەتوانرێت بەبێ مۆڵەتی پزیشك(کۆرتیکۆیدەکان) بەکار بهێنرێت؟**

بە هیچ شێوەیەك تەنانەت بەشێوەیەکی لۆکاڵی بەکارهێنانی هەتوان (مەرهەم)، لە ئەستۆی پزیشکدایە. ڕەواجی زۆری کۆرتیزۆنەکان لە ئەنجامی کاریگەری بەرچاویان، بوەتە هۆی زیادەڕەوی کردن لە بەکارهێنانیان بە هەرحاڵ مەترسیان هەێندە زۆرە نابێت بەبێ مۆڵەتی پزیشك بەکاربهێنرێت.

٩ـ دەرمانەکانی دژی قەڵەوی

*** بەربڵاوترین دەرمانی دژی قەڵەوی کامانەن؟**

لە ڕاستی دا دەرمانێکی لەم شێوانە بونی نی یە، ئەوەی هەیە ئەو دەرمانانەن کە خۆراك خواردن کەم دەکەنەوە، یان نایهێڵن پڕ فرۆشترینی ئەمانەش

ئەمفیتامینەکانن.

*** ئایا بەبێ مۆڵەتی پزیشکی دەتوانرێت بەکار بهێنرێت؟**

نەخێر، هەرگیز نابێت دەرمان لەسەر ڕەچێتەی کەسێکی تر وەربگیرێتەوە، چونکە دەرمانێك بۆ یەکێك کارابێت لەوانەیە بۆ کەسێکی تر مەترسی هەبێت. سەرەڕای ئەوە ئەمفیتامینەکان دەرمانی مەترسی دار و زۆربەیان ئەو کەسە ڕادێ لەسەریان.

*** ئایا دەتوانرێت لە ژێر چاودێری پزیشکدا بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن دەرمانی دژە قەڵەوی بەکاربهێنرێت؟**

بەڵێ، بەڵام ئەم کارە بێ مەترسی نی یە.

*** ئایا بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن کاریگەریان کەم دەبێتەوە؟**

نەخێر.

*** ئایا دەرمانێکی لەم جۆرە نییە، کە ڕێ لەنەخۆش نەگرێت کەم خواردن بخوات؟**

نەخێر ئەگەر بڕی کالۆری بکارهاتوی کەم نەبێتەوە هیچ دەرمانێك کێش کەم ناکاتەوە.

١٠ـ هۆرمۆنەکان

*** هۆرمۆنەکان چین؟**

هۆرمۆنەکان مادەیەکن، کە گلاندەکانی ناوەوە دەری دەدەن، هۆرمۆنەکان مادەی کیمیاوین و دەڕۆنە ناو خوێن و سەرجەم کاری لاشە کۆنترۆڵ دەکەن.

*** بەناوبانگترین هۆرمۆنەکان کامانەن؟**

هۆرمۆنی هایپۆفیزکەگلاندی هایپۆفیز دەریدەدەن هۆرمۆنی سایرۆید کەگلاندی سایرۆید دەری دەدات. هۆرمۆنەکانی سەر گورچیلە، کورتیزۆن و ئەدرینالین کە گلاندی سەر گوچیلە دەریان دەدەن. هۆرمۆنەکانی پەنکریاس لەوانە ئەنسۆلین کە پەنکریاس دەریدەدات. هۆرمۆنەکانی سێکسی ژنانە کە هێلکەدانەکان دەریدەن (ئەسترۆجینەکان) و هۆرمۆنی نێرینە کە گونەکان دەردەدەن (تێستۆسترۆنەکان).

*** ئایا دەتوانرێت لە ڕێگەی دەست کرد هۆرمۆن بەرهەم بهێنرێت و لەکاتی تێکچوونی یەکێك لە گلاندەکانی ناوەوە بەکار بهێنرێت؟**

ئەمڕۆ کە زۆربەی هۆرمۆنەکان بەشێوەیەکی دەستکرد بەرهەم دەهێنرێت لە چارەسەری نەخۆشیەکاندا سود وەردەگیرێت.

*** ئایا دەتوانرێت بەبێ مۆڵەتی پزیشك هۆرمۆن بەکاربهێنرێت؟**

نەخێر ئاکامی بەکارهێنانی بێجێ وڕێی هۆرمۆن دەتوانرێت زۆر ترسناك بێت.

*** مەترسی بەکارهێنانی هۆرمۆن بێ کۆنترۆڵی پزیشکی چی یە؟**

سەرئەنجام لەوانەیە ناهاوسەنگی کیمیاوی ژیانیو مەترسی داربن. لەم ڕووەوە پزیشك بۆ بەدواداچوونی ئەندازەی کارایی بری بەکارهاتوو دەست دەکات بەشیکاری ڕێك و پێك.

*** ئایا بەکارهێنانی کۆنترۆڵی نەبونی هۆرمۆن پێ دەچێت یارمەتی گەشەی شێرپەنجە بدات؟**

مەندێ لە هۆرمۆنەکان گەشەی تیۆمورە(لوو) خراپ و شاراوەکان خێرا دەکەن. بە هەرحاڵ بەڵگەیەك بەدەستەوە نی یە کە هۆرمۆنەکان شێرپەنجە توشی مرۆڤ بکەن.

*** پێ دەچێت کەسێك لە بەرامبەر هۆرمۆنەکاندا هەستیاری هەبێت؟بەڵێ.**

*** بۆچی هەندێ هۆرمۆن دەتوانرێت بەشێوەی حەب بەکاربهێنرێت کەچی هەندێکی تر وەکو (ئەمپول)؟**

ترشی گەدە هەندێك لەو هۆرمۆنانە لەناو دەبات و ڕێڕەوی ڕیخۆڵەکان هەندێکی تر وەرناگرێت، لەڕووەوە پێویستە بەشێك لە هۆرمۆنەکان وەك دەرزی(ئەمپول) بن.

ئایا وەك چارەسەر لەو هۆرمۆنانە کەڵك وەردەگیرێت بۆ تێکچونی هۆرمۆنی؟

بەڵێ بۆنمونە هۆرمۆنی سایرۆیدی بۆ بەگژاچونەوەی تێکچون و خراپبونی دەردرانی گلاندی سایرۆید کاریگەرە.

*** کورتیزۆن چی یە؟**

هۆرمۆنێکە گلاندی سەر گورچیلەکان دەری دەدات.

*. H.T.T.H.A چی یە؟

وشەی کورتکراوەی هۆرمۆنێك بەگشتی گلاندی هایپۆفیز دەری دەکات و کارەکەی بزواندی گلاندی سەر گورچیلەکانە کە کۆرتیزۆن و مادەی هاوشێوەی ئەو بەرهەم دێنن.

*** لە چ حاڵەتێکدا لەم مادانە سود وەردەگیرێت؟**

دەرکەوتوە ئەم مادانە لە چارەسەری زۆربەی نەخۆشییە ڕۆماتیسمی یەکان هەستیاری (حەساسێت) کاریگەرن. لە بەربلاوترینی حاڵەتی بەکارهێنانی ئەم مادانە لە چارەسەری هەندێ ئاوسانی جومگەی، (حەساسێت) هەستیاری هەوکردنی پێست و هتد.

*** ئایاH.T.TH.H.A. و کۆرتیزۆن ئەم نەخۆشیانە چارەسەر دەکات؟**

نەخێر، خودی نەخۆشیەکە چارەناکات، بەڵکو نیشانەکانی و هەندێ جار ڕۆچونی جەستەیی لە ئەنجامی پێشکەوتنی نەخۆشیەکە چارەسەر دەکات.

*** ئایا لە هەموو حاڵەتێکی هەڵئاوسانی جومگەکان H.T.TH.A. و کورتیزۆن کەڵك وەردەگیرێت؟**

نەخێر، تەنیا لەهەندێ جۆری مەترسیدا هەڵئاوسانی جومگە یان کاتێ کە چارەسەری تر کاریگەری نەبێت، سود وەردەگیرێت.

*** ئایا بەکار هێنانی بڕی زۆر H.T.TH.A. یان کۆرتیزۆن مەترسی دارە؟**

بەڵێ.

*** ئایا H.T.TH.A. و کۆرتیزۆن دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشك بەکار بهێنرێت؟**

بەڵێ بەکارهێنانی بێ کۆنترۆڵی ئەم دەرمانانە دەتوانرێت کارەسات بخوڵقێنێت.
ئایا کاریگەری ئەم دەرمانانە پاش بڕینی دەرمان دەمێنێتەوە؟
نەخێر، خێرا تەواو دەبێت.

*** بەکارهێنانی(H.T.TH.A.) چۆنە؟** تەنیا بەدەرزی(ئەمپول).

*** کۆرتیزۆن چۆنە؟ لەڕێی خواردن و دەرزی (ئەمپول).**

*** وریاکەرەوەکان کامانەن؟**

ئەوانەن کە کاردەکەنە سەرکۆ ئەندامی دەماری ناوەندی(C.N.S.) و هەست کردن بە ماندوبونی جەستەیی و دەماری دەڕەوێننەوە. بۆ بەگژا چونەوەی خەمۆکی(Depressive) خەواڵویی و خەوبوونەوە کەڵك وەردەگیرێت.

*** ئەو وریاکەرەوانەی زۆر باون؟**

ئەمفیتامینەکان و کافاین.

*** بۆ چ مەبەستێك بە کاردێن؟**

بۆ لابردنی خەمۆکی بۆ گرژبونەوەی هەندێ ناڕەحەتی دەماری، بۆ وریاکردنەوەی ئەو نەخۆشانە، کە نیشانەی نائاسایی ماندوبوون نیشان دەدەن.

*** ئایا ڕاهاتن یان پەیوەست بون بە وریاکەرەکانەوە ڕێی تێدەچێت؟**

بەڵێ.

*** ئایا بەکارهێنانی ئەم مادانە بەبێ ڕای پزیشك مەترسی دارە؟** بەڵێ.

*** ئایا بەکارهێنانی بە بڕی زۆر مەترسی هەیە؟** بەڵێ.

*** ئایا کافاین وریاکەرەوەیە؟** بەڵێ.

*** ئایا کافاینی ناو قاوە دەبێتە هۆی بێ خەوی؟**

بەڵێ لەوانەیە کەسانی هەستیار پاش خواردنی یەك، یان دوو کوپ قاوە لە بەیانی دا، ئێوارە نەتوانێت بخەوێت.

*** ئایا چا کافاینی تێدایە؟**

بەڵێ یەك کوپ چا بە ئەندازەی یەك کوپ قاوە کافاینی تیدایە.

*** ئایا کاکاو کافاینی تێدایە؟** زۆر کەم.

*** ئایا مەی لە وریاکەرەکانە؟**

نەخێر بەپێچەوانەوە لەو مادانەن کە خەمۆکی دەدەن.

کۆئەندامی زاوزێی ژن

femal Reprodutive system

کۆئەندامی زاوزێی ژن femal Reprodutive system

*** پەردەی کچێنی چی یە؟**

پەردەیەکی (مەتاتی)کە بە شێوەیەکی ناتەواو(vagin) میزەڕۆ دادەپۆشێت. ئەو پەردە ئەگەر هەبێت کاتی یەکەمین پەیوەندی سێکسی دا دەدرێت. پەردەی کچێنی زۆربەی هەرە زۆری کچان کونی تێدایە و خوێنی خولی مانگانە(عوزی شەرعی) لەوێوە دەچێتە دەرەوە.

*** ئەگەر پەردەی کچێنی کون نەبێت چی ڕوودەدات؟**

کەمتر ڕوودەدات پەردەی کچێنی کون نەبێت، بەڵام ئەگەر وا بێت دەبێت بە نەشتەرگەری بدرێت تاوەکو چونەدەرەوەی خوێنی خولی مانگانە(عوزی شەرعی) دروست بێت.

*** ئایا ئەم نەشتەرگەریە مەترسی دارە؟**

نەخێر، نەخۆشیەکی سادەیە بە بێهۆشیەکی کەم لە نەخۆشخانەدا، یان کلینك ئەنجام دەدەن.

*** ئایا لە کاتی دژواربونی پەیوەندی سێکسی دا دڕاندنی پەردەی کچێتی پێویستە؟**

نەخێر، پەیوەندی سێکسی بەئازار بەزۆری لە(تەشەنجی) میزەڕۆوەیەو هۆکاری ئەم (تەشەنجە).

هەمیشە ترس و کێشەی دەرونیە لە پەیوەندی سێکسی. ئەگەر ئازار لە پەیوەندی سێکسی دا خێرا لا نەچێت دەبێت سەردانی پزیشك بکرێت.

*** ئەوەی ژنێك پاش ساڵەهای ساڵ لە پەیەندی سێکسی ئاسایی، لە پەیوەندی سێکسی دا هەست بەئازار دەکات هۆی چی یە؟**

ئازار لە پەیوەندی سێکسی دا بەزۆری بەهۆی کێشەی دەرونییە. چ بگات بەوەی لە ژیانی ژن و مێردایەتی دا دواتر سەر هەڵدەدات. کەمتر پێدەچێت ئازار هۆکاری ئەندامی، یان جەستەیی بێت وەکو هەوکردنی میزەڕۆ، یان ئەندامی تناسسلی.

*** گلاندی بارتولن چی یە؟**

دوو دەرپەڕیوی بچوکن لەخوار لێوارەکانەوە، لە دوولای میزەڕۆ، کە ڕێی دالآنی باریك بە میزەڕۆوە بەستراوە. ئەم گلاندانە مادەیەکی ناوپۆشی دەردەدات، کە ڕوی ناوەوەی لێوەکانی میزەڕۆ لینج دەکات.

*** کیسی گلاندەکانی بارتۆلن چی یە؟**

ئاوسانی گلاند و ڕێڕەویەتی لە ئەنجامی گیرانی ڕێڕەوی بەیەك گەیشتنی ئەوانە بە میزەڕۆوە. ئەندازەی کیس لەوانەیە لە یەك دەنکە نۆکەوە تا یەك هەڵوژە.

*** نیشانەکانی کیسی گلاندەکانی بارتولن چی یە؟**

هەستکردن بە ئازار لەکاتی ڕۆشتندا، یان کاتی نزیکبوونەوەی سێکسی. ئاوسانی لێوارەکانی میزەڕۆ (vagin).

*** چارەسەری چۆنە؟**

بەلابردنی گلاند، یان نەشتەرگەری، یان کردنەوەی کیس و بەم شێوە کردنەوەی یەك کون.

*** ئایا دەبێت بۆ ئەم نەشتەرگەریە لە خەستەخانە بخەوێنرێت؟**

بەڵێ، ٣ تا ٤ ڕۆژ.

*** دومەڵ گلاندەکانی بارتولن چی یە؟**

هەوکردنی(مەوزوعی) ریشەی میکرۆبی هەیە.

*** چارەسەری ئەوە چۆنە؟**

بە ئەنتی بایوتیك تەداوی، ئێش دارو گەرم و ئێش شكێن بۆ ئارام كردنەوەی ئازار، ئەگەر دوومەڵ مەترسی دار بێت لەوانەیە پێویست بكات، دوومەڵ بەتاڵ بكرێتەوە و هەوی لێ بە تاڵ بكرێتەوە.

*** ئایا بۆ كردنەوەی ئەم دوومەڵانەو بەتاڵ كردنەوەی هەو پێویستی بە خەواندن لە نەخۆشخانە هەیە؟**

بەڵێ، نەشتەرگەری بە بێهۆشی گشتی ئەنجام دەدرێت و پێویستە نەخۆش چەند ڕۆژ بخەوێنرێت. هەڵبەتە هەندێ جاریش پێدەچێت كرداری كردنەوە و بەتاڵكردنەوەی هەو بە سڕكردنی ناوچەی لە(عیادە) ی پزیشكدا بكرێت.

*** باشترین گیراوە بۆ شۆردنی vagin میزەڕۆ چی یە؟**

گیراوەی ترشەڵۆكی وەكو سركەی سپی یان لاكتیك ئەسید، یان شلەی سابونی ئەسیدی.

*** ئایا گیراوەی پاكژكەرەوەی بەهێز بۆ ئەم مەبەستە زیانی هەیە؟**

بەڵێ، لەوانەیە بێتە هۆی برین، یان سوتانی میزە ڕۆ(vagin).

*** ئایا ئەو كچانەی كە دەردراوی میزە ڕۆیان هەیە یان میزەڕۆیان بۆنی ناخۆشی هەیە دەبێت میزەڕۆیان بشۆن؟**

تەنیا لەكاتی مۆڵەتی پزیشكی پسپۆڕدا.

*** ئایا میزەڕۆی ساغ و سروشتی میكرۆبی هەیە؟**

بەڵێ، زۆربەی میكرۆبەكان سودبەخش و هیچ نەخۆشیەك دروست ناكەن.

١ـ ساپرۆفتەکان

*** هۆکاری هەوکردنی کەڕو، یان مشەخۆری میزەڕۆ چی یە؟**

گۆڕان لە(ئەسیدیتە) ترشەڵۆکی میزەڕۆ و لە ئەنجامی پەیدا بونی ژینگەیەکی شیاو بۆ گەشە ئۆرگانیەکانی کە بەشێوەیەکی سروشتی لە میزەڕۆدا هەن.

*** نیشانەکانی هەوکردنی میزەڕۆ(vagin) چی یە؟**

بەستراوە بە جۆری هەوکردنەوە ئەگەر هەوکردن مشەخۆری، کەڕو یان میکرۆبی بێت، نیشانەکانی بەم شێوەن: خورانێکی توند لە ناوەوە، دەردراوی میزەڕۆی، ئازار لە کاتی نزیك بونەوە زوزو میزکردن و بە ئازار، ئاوسانی ئەندامەکانی ناوەوەی(تەناسلی).

***بۆ دیاری کردنی جۆری هەوکردنی(vagin)ی میزەڕۆیی چی بکرێت باشە؟**

یەك دڵۆپ لە دەردراوی میزەڕۆ دەخرێتە ژێر میکرۆسکۆپ و پشکنینی بۆ دەکرێت، تا دەردەکەوێت، کە هۆکاری مۆنیالیاس، ترایکۆمۆناس، یا جۆرێك لە بەکتریا.

*** ئایا کچانی بچوکیش توشی هەوکردنی میزەڕۆ دەبن؟**

بەڵێ، هەوکردنی میزەڕۆ کچان ٢ تا ١٥ساڵ شتێکی ئاساییە هۆکاری هەوکردن و ڕەچاونەکردنی تەندروستی و پاك و خاوێنی ناوچەیی یە.

*** چارەسەری هەوکردنی میزەڕۆی منالان چۆنە؟**

بە سود وەرگرتن لە دەرمانی شیاو(لۆکاڵی) یان خۆراکی.

*** سیستۆسیل چی یە؟**

جۆرێکە لە فتق و بریتیە لە دابەزینی دیواری میزەڵدان بۆ ناو میزەڕۆ، پلەی سیستۆسیل جیاوازە و لە دابەزینی کەمی دیواری میزەڵدان تا دابەزینی لانی زۆر، بە واتایەکی تر دابەزینی هەمووی میزەڵدان بۆ ناو میزەڕۆ دەگۆڕێت.

*** نیشانەكانی سیستۆسیل چی یە؟**

فـراوانترین نیـشانەكانی زوزو میـز كـردن و فرێـدانی میـز بـە كۆكـەكردن، پژمـە لەكاتی كاری جەستەیی لەوانەیە ئەم نیشانانە بە هەست كردن بە بونی ئاوسـان لـە میزەڕۆشی لەگەڵدابێت.

*** ڕیكتۆ سێلْ چی یە؟**

جۆرێكە لە فتـق و برتیـە لـە دابـەزینی دیـواری ڕاسـتە ڕیخۆڵـە بـۆ نـاو میـزە ڕۆ لێرەشدا پلەی فتق زۆر جیاوازە.

*** نیشانەكانی چین؟**

هەسـت كـردن بـە گوشـار لـە میـزەڕۆ و ڕاسـتە ڕیخۆڵـە و ناڕەحـەتی لـەكاتی میزكردندا.

*** هۆكاری سیستۆسیل و ریكتۆسیل چین؟**

ئەو دڕانەیە كە بوەتە هۆی دابەزینی مناڵدان، یان بەواتایەكی تر ئەو دڕانەیە كە بوەتە هۆی دابەزینی مناڵدان، یان بەواتایەكی تر پچڕانی ئـەو پەتانـەی كـە تونـد و تۆڵی دەدەن بە مناڵدانی دایك لە كاتی مناڵ بوندا.

پلەی فراوانی سیستۆسیل و ڕیكتۆسیل و دابەزینی مناڵدان چەندە ؟

ئـەم ناڕەحەتیانـە ناڕەحـەتی دەگمـەن نـین و لـەو ژنانەی،كـە چـەندین مناڵیـان بووەو هەروەها ئـەو ژنانـەی لـە ٤٠ سـاڵ بـەرەو ژورن، چـونكە پـاش٤٠ سـاڵی ئـەو پەتانە كەم كەم لاواز دەبن و كیشیان دێت.

*** پێ دەچێت ئەم سێ كێشە پێكەوە ڕوو بدەن؟**

بەڵێ و لە زۆربەی حاڵەتەكاندا وا دەبێت. بـەڵام ئەگـەری توشـبون بـە دابـەزینی مناڵدان بەبێ توشبوونی بە سیستۆسیل و ڕیكتۆسـیل یـان توشـبونی سیـستۆسیل بەبێ ڕیكتۆسیل وە بەپێچەوانەشەوە هەیە.

*** ئایا ئەم حاڵەتە دەگۆڕێت بە شێرپەنجە؟ نەخێر.**

*** سیستۆسیل و ریکتۆسیل چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

سود وەرگرتن لە حلقە دەبێتە هۆی ئارامی کاتی بەڵام نابێتە چارەسەر بۆ چارەسەر پێویستی بە نەشتەرگەری چاك کردنەوە هەیە: نەشتەرگەری چاك کردنەوە(pelvic) ئەنجامی نەشتەرگەری بەزۆری باشە.

*** چ کاتێك ئەم نەسشتەرگەریە بۆ ئەم سێ حاڵەتە پێویستە؟**

کاتێك ئەم نیشانانە ئازار دەربن یان کاتێك کاری میزەڵدان و راستە ریخۆڵە(ڕێکە) گرفتی هەبێت.

*** ئەگەری دووبارە بونەوەی نەخۆشی پاش نەشتەرگەری تا چ رادەیەکە؟**

پاش نەشتەرگەری دروست و رەوشی چاك، ئەگەری گەڕانەوە زۆر کەمە.

*** ئایا پاش نەشتەرگەری دووبارە ژن دەتوانێت دووگیان بێت؟**

بەڵێ بەڵام منالبونەکەی بە سیزاریان دەبێت چونکە(Tissue) کان نەرمی خۆیان بەهۆی نەشتەرگەریەوە لەدەست داوە بەڵام هەرکات لەکاتی نەشتەرگەریدا بەناچاری منالدان داکەوت و دەربهێنرێت ئیتر ئەوە دووگیان نابێتەوە.

*** ئایا نەشتەرگەری سیستۆسیل و ریکتۆسیل نەشتەرگەرێکی مەترسی دارە؟ نەخێر.**

*** بەڵام ئەم نەشتەرگەریانە چەند دەبێت لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە؟**

٨ تا ١٠ رۆژ.

*** بۆ نەشتەرگەری لە جۆرە بێهۆشیەك کەڵك وەردەگیرێت؟**

بێهۆشی گشتی.

*** نەشتەرگەری چەند کات دەبات؟**

١ تا ٢ کاتژمێر.

*** ئایا نەشتەرگەری میزەڕۆ(vagin) ئازاری هەیە؟**

نەخێر.

*** ئایا پاش نەشتەرگەری دەبێت چاودێری نەخۆش بکرێت؟**

بەڵێ، لەوانەیە بۆ یارمەتی دان بۆ کاری میزەڵدان پێویست بێت چەند ڕۆژێك سۆندەی تێ بکرێت.

*** دەرئەنجامەکانی نەشتەرگەری میزەڵدان و ڕێکە چی یە؟**

لەوانەیە هەندێ جار تا یەك دوو هەفتە میزکردن یان پاشەڕۆ دژواربێت. بەڵام ئەم دژواریە کاتیە و خۆی لە خۆیەوە نامێنێت.

*** ئایا خوێن بەربوونی پاش نەشتەرگەری میزەڕۆ ئاسایی یە؟**

بەڵێ، لەوانەیە تا چەند هەفتە خوێن بەربونێکی کەم هەبێت.

٢ـ ملی مناڵدان یان دەمی مناڵدان

*** دەمی مناڵدان چی یە؟**

دەم یان ملی مناڵدان ئەو بەشەیە لە مناڵدان کە دێتە ناو میزەڕۆوە, دەمی مناڵدان ئەندامێکی ماسولکەیی بچووك و پتەوە لەگەڵ دالانێك بە ناوەراستی دا(دالانی گەردی) کە میزەڕۆ بە ناوەوەی مناڵدان درێژ دەبێتەوە. دەمی مناڵدان تەنیا بەشێکە لە مناڵدان کە لەکاتی پشکنینی پزیشکی پسپۆری ژنان بە چاو دەبینرێت

*** بە چ ئامێرێك پشكنین دەكرێت؟**

بەبردنە ناوەوەی ئامێرێكی تایبەت بەناوی(سپكولوم) بۆ ناو میزەڕۆ.

*** كاری ملی منداڵدان چیە؟**

منداڵدان لە هێرشی میكرۆبی و تەنە دەرەكیەكان دەپارێزرێت. ملی منداڵدان چونە ژورەوەی سپێرم بۆ ناو چاڵی منداڵدان ئامادە دەكات. ملی منداڵدان كۆرپە دەپارێزێت لە قۆناغی دوو گیانی. ملی منداڵدان كاتی منداڵ بوون دەكرێتەوە تا منداڵ بێتە دەرەوە.

*** (Cervicitis) سێرڤیسایت چیە؟**

هەوكردنی دەمی منداڵدانە.

*** هۆكاری چیە؟**

میكرۆب، كەڕوو، مشەخۆر. برینی(سانەوی) لاوەكی لە ئەنجامی منداڵ بوون یان نەشتەرگەریەوە دەبێت.

*** نیشانەكانی چین؟**

دیارترین نیشانەكانی دەردراوی میزەڕۆیی یە. ئەم دەردراوانە لەوانەیە ناوپۆشی بێت بێ ڕەنگ، یان مادەیەك كە سپی یان زەرد دەنوێنێت. نیشانەكانی تری خوێن بەربوونی میزەڕۆ پاش كاری سێكسی لە حاڵەتە خراپەكاندا، خوێنی خولی مانگانە(عوزری شەرعی) فراوان ترە لەكاتی ئاسایی كە پێش یان پاش خولی مانگانەیەكی كورت، خوێن بەربوون دەبینرێت.

*** ئایا پێ دەچێت سێرڤیسایت، دووگیان بوون ڕاگرێت؟**

لە هەندێ حاڵەتدا بەڵێ، كە لێرەدا پێویستە بۆ بەردەوامی ئاسایی قۆناغی دووگیانی، سێرڤیسایت چارەسەر بكرێت.

*** چارەسەری(Cervicitis) چۆنە؟**

لەکاتی بونی هەوکردن، دەبێت دەرمانی گونجاو بۆ لابردنی هەو، شۆردنی میزەڕۆ یارمەتی ئەم کێشەیە دەدات، چ بگات بەوەی کە ڕێ لە گەڕانەوەی هەوکردنی جۆری کەڕو یان مشەخۆری دەگرێت. داخورانی سادەی دەمی منداڵدان دەتوانرێت بە نیترات یان بەهۆی ئەلکترۆکو واگولەیشن(خوێن گیرسانەوە بە کارەبا) چارەسەر بکرێت. چارەسەری داخورانی فراوان یان کیسەکان پێویستی بەکارهێنانی زۆرتر و چالاکتر لە خوێن گیرسانەوە بە کارەبا(ئەلکترۆ کۆوا گولەیشنە). گەورەبوونی درێژخایەنی دەمی منداڵدان دەتوانرێت بە سوتاندن چارەسەر بکرێت بەڵام لەکاتی توندتر بوونی ئەم کێشە، خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانەو برینی دەمی منداڵدانیش پێویست دەکات.

*** ئەلکترو کووا گولەشینی دەمی منداڵدان چۆنە؟**

ئەم نەشتەر گەریە دەتوانرێت لە(عەیادەی) پزیشك ئەنجام بدرێت. بۆ ئەم مەبەستە لە ئامێرێك کەڵك وەردەگرن کە نوکێکی کانزایی پێوەیە ئەم نوکە کانزاییە بە کارەبا گەرم دەکەن و برینەکەی پێ دەسوتێنن و بەم شێوە(Tissue) بریندار یان هەوکردو لەناو دەبەن. پاش ئەم کارە(Tissue) ی ساغ دوبارە گەشە دەکاتەوە و هەموو ملی منداڵدان دادەپۆشێتەوە.

***ئایا کاری سوتاندن ئازاری هەیە؟**

نەخێر، تەنیا کەمێك ناڕەحەتی لەگەڵدایە. لەوانەیە پاش نەشتەرگەری لە ناو میزەڕۆدا هەست بە گەرما دەکرێت یان ڕەقیتە بونی ماسولکەیی روو بدات، بەڵام بە هیچ شێوەیەك ئیفلیج بوون یان کەم ئەندامبوونی لەگەڵدا نیە.

*** کاری سوتاندن چەند درێژە دەکێشێت؟**

ئەگەر پزیشکی پسپۆڕ و شارەزا ئەنجامی بدات تەنیا چەند خولەك.

*** ئاکامە خراپەکانی ئەم نەشتەرگەریە چییە؟**

بەزۆری بۆ ماوەی ٨ – ١٠ رۆژ دەردراوی میزەرۆ زۆر دەبێت ئەم دەردراوانە فراوان، بەبۆنی ناخۆش و خۆڵەمێشی رەنگ بێت. (٧ – ٨) رۆژ پاش نەشتەرگەریش لەوانەیە میزەرۆ بۆ فرێدانی(Tissue) ی هەوکردوو خوێن پژانی هەبێت.

*** پاش سوتاندن چی بکرێت باشە؟**

دەبێت بۆ ماوەی١٢تا ١٤رۆژ نەپەیوەندی سێکسی هەبێت و نە میزەرۆش بشۆردرێت.

*** ئایا پاش ئەم ماوەیە شۆردنی میزەرۆ پێویستە؟**

بەڵێ. بە فرێدرانی توێژاڵ پێستە رەشی رووی برینەکە لە رۆژی ١٢ یان ١٤ پاش نەشتەرگەری، بۆ رێگرتن لە هەوکردنی دوبارە دەبێت بۆ ماوەی سێ هەفتە هەموو رۆژێك میزەرۆ بە ئاوی گەرم و ئەسید بشۆردرێت. هەڵبەت شۆردن لەماوەی عوزری شەرعی دەوەستێنرێت.

*** چاکبونەوەی تەواوی برین چەند دەخایەنێت؟**

لە نزیك(٦) هەفتە.

*** ئایا پاش کاری سوتاندن چارەسەری ناوچەیی(لۆکالی) پێویستە؟**

هەندێ پسپۆری نەخۆشی ژنان ئەم کارە دەکەن بۆ رێگرتن لە هەوکردنی دوبارە، رۆژانە ئەنتی بایوتیك بەکار دەهێنن

*** ئایا لەکاتی دوبارە بوونەوەی(Cervicitis)، پێدەچێت(لوو) بێت؟**

بەڵێ، لەم حاڵەتەدا دەبێت نمونە لەدەمی منداڵدان وەر بگیرێت و پشکنینی میسکرۆسکۆپی بۆ بکرێت.

*** ئایا پزیشکی ژنان دەبێت لە هەر حاڵەتێکی بونی شێوان لەدەمی منداڵدان، ئەگەری شێرپەنجەی هەبێت؟**

بەڵێ، پزیشك خۆی لەم بارەوە بڕیار دەدات و لەکاتی بونی کەمترین ئەگەر دەست بە نمونە وەرگرتن دەکات.

*** وەرگرتنی نمونە لە خانەکانی سەرەوە و ڕەنگ کردنی تایبەت یان تێستی(پاپانیکولائو) چی یە؟**

شێوازێکە لەسەر نمونە وەرگرتنی خانەی سەر ڕووی میزە ڕۆو دەمی منداڵدان پشکنینی ئەم خانانە پاش ڕەنگکردنی تایبەتیان دەکۆڵێتەوە.

*** نرخی ئەم جۆرە نمونە وەرگرتنانە بۆ ناسینەوە شێرپەنجە چەندە؟**

بەم کارە دەتوانرێت زۆر زوو خانە شێرپەنجەییەکان لە هەمان قۆناغی سەرەتایی گەشەدا بناسرێنەوە و چارەسەری خێرایان بۆ بکرێت.

***ئایاهەموو ژنێك بۆناسینەوەی شێرپەنجە دەبێت ئەم تێستەی بۆ بکرێت؟**

بەجێ یە، کە هەموو ژنێك پاش ٢٠ساڵی، هەر ساڵی یەکجار تێستی (پاپانیکولائوی) بکردایە. دەبێت ئەوەش بوترێت کە ئەم شیکارییە بە بینینی هەر جۆرە برینێکی نا ئاسایی ئەنجام دەدرێت.

*** ئایا ئەم شیکارییە ئازاری هەیە؟**

ئەم نمونە وەرگرتنە بەتەواوی بێ ئازارە و لە چەند چرکەیەکدا بەیارمەتی میلەیەکی تایبەت و بردنی بەسەر ڕوی ملی منداڵدان و میزەڕۆدا ئەنجام دەدرێت.

*** پۆلیپی ملی منداڵدان چیە؟**

تیومۆرێکی(لوو) بچوکی خراپ نی یە حمیدە(Benign) یەکە لە کونی دەمی منداڵدان پەیدا دەبێت و بەگشتی بە لاسکێکی بچوکی بەستراوە. ئەندازەی ئەم(لوو) تیومۆرە لە دەنکە نۆکێکەوە، تا یەك گێلاس جیاوازە.

*** هۆکاری گەشەی پولیپ لەدەمی منداڵدان چیە؟**

هۆکاری نەزانراوە و پێدەچێت هەم ژنانی لاو گیرۆدەی بن و هەم بەساڵا چوانیش.

*** نیشانەکانی بونی پولیپی دەمی منداڵدان چین؟**

دەردراوی میزەڕۆ(Vaginal)، خوێن بەربونی کەم لەنێوان خولی مانگانەدا(عوزری شەرعی) پێش یان پاش خولی مانگانە، رەقیتە بونی ماسولکەیی، بەڵام پێدەچێت پۆلیپی دەمی منداڵدان هیچ نیشانەیەکیشی لەگەڵ نەبێت.

*** چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

دەبێت لابرێت، ئیتر لە(عیادەی) پزیشکی ژنان یان لە نەخۆشخانەدا. ئەم نەشتەرگەریە بچوکە، کە بێجگە لە کەمێك هەستکردن بە ناڕەحەتی، خراپیەکی تری نیە.

*** ئایا پۆلیپ دوبارە دەگەڕێتەوە؟**

پۆلیپێك لابرێت جارێکی تر ناگەڕێتەوە. بەڵام ژنێك پۆلیپی هەبێت مەیلی بۆلای دروست بوونی پۆلیپی تر هەیە، کە ئەوانەش دەبێت لابرێت.

*** ئایا پۆلیپی دەمی منداڵدان خراپە؟** زۆر بە کەمی.

*** ئایا پۆلیپ کێشە بۆ دوگیانی دروست دەکات؟** بەگشتی نەخێر.

* گەورەبونی دەمی منداڵدان چیە؟

گەشەی لە رادەبەدەر، یان کشانی دەمی منداڵدانە، کە هۆکاری نەناسراوە و دەتوانرێت هەم هەوکردنی لەگەڵ بێت و هەمیش نەبێت. گەورەبونی دەمی منداڵدان بەزۆری دابەزینی منداڵدان، سیستۆسیل، یان رکتۆسیل ی لەگەڵدا یە.

*** نیشانەکانی گەورەبونی دەمی منداڵدان چیە؟**

ئەگەر گەورەبوونی دەمی منداڵدان سیستۆسیل یان رکتۆسیل یان دابەزینی

منداڵدانی لەگەڵ بێت، نیشانەکانی ژەهراوی یان ڕێکە. ئەگەر ئەو گەورەبوونە تەنیا بێت، نیشانەکانی یان گوشار لەسەر میزەڕۆیە یان بوونی گرێیەکی دەرهات و لەناو میزەڕۆ.

*** ئایا گەورەبوونی دەمی منداڵدان زیان بە پەیوەندی سێکسی دەگەیەنێت؟**

بەڵێ، بوونی گرێ لە میزەڕۆدا لەکاتی کاری سێکسی ئازاری هەیەو تەنانەت ئەوکارە ناکرێت.

*** چارەسەری گەورەبونی ملی منداڵدان چۆنە؟**

ئەگەر گەورەبونی ملی منداڵدان سیستۆسیل یان دابەزینی منداڵدانی لەگەڵ بێت، دەمی منداڵدان لەکاتی نەشتەرگەری چاك سازی، ئیتر لەڕێی سکەوە بێت یان لە ڕێی میزەڕۆوە، دەردەهێنرێت. ئەگەر بە ناڕەحەتی تر هاوکات نەبێت، بە نەشتەرگەری دەبڕدرێت.

*** ئایا ئەم نەشتەرگەریە مەترسی هەیە؟**

نەخێر، ئەمە نەشتەرگەریەکی بچوکە و گرنگ نیە، مەترسی کەم و ناڕەحەتی پاش نەشتەرگەری کەمە.

*** بڕینی ملی منداڵدان لەکوێوە دەکرێت؟**

لە چاڵی میزەڕۆدا.

*** نەخۆش چەند دەخەوێنرێت؟**

(٥ تا ٦) ڕۆژ.

*** پاش نەشتەرگەری چ چاودێریەك پێویستە؟**

٣ تا ٤ ڕۆژ درێژە دەکێشێت تا برین چاك بێتەوە، دەبێت تا ماوەی ٦ هەفتە کاری سێکسی و میزەڕۆش نەشۆرێت.

*** ئایا بڕینی ملی منداڵدان ڕێگری دوبارەی دووگیانیە؟**

دووگیانی دووبارە دەبێت، بەلام منداڵ بوون بەزۆری دەبێت سیزاریان بێت چونکە بەزۆری خاوبونەوە و کشان بۆ تێپەڕ بوونی منداڵ تەواو نابێت، هەروەها ئەم مەترسیە هەیە کە لەکاتی منداڵبووندا ژێی ژێرەوە بپچڕێ.

*** ئایا گەورەبوونی دەمی منداڵدان شێرپەنجەی لێدەکەوێتەوە؟**

نەخێر.

*** ئایا شێرپەنجەی دەمی منداڵدان نەخۆشیەکی بەربلاوە؟**

بەڵێ شێرپەنجەی دەمی منداڵدان یەکێکە لە بەربلاوترین شێرپەنجە لە ژناندا و ریشەی سەرەکی نەناسراوە.

*** بەزۆری ئەم نەخۆشیە لە چ تەمەنێکدا پەیدا دەبێت؟**

لەوانەیە لە هەموو تەمەنێکدا سەرهەڵبدات، بەلام لە تەمەنی نێوان ٤٠ بۆ ٦٠ زۆرترە.

*** ئایا شێرپەنجەی دەمی منداڵدان بۆ ماوەییە؟** نەخێر.

*** یەکەمین نیشانەی شێرپەنجەی دەمی منداڵدان چیە؟**

لەوانەیە شێرپەنجە لە سەرەتادا هیچ نیشانەیەکی نەبێت و ئەمەش خۆی لە خۆیدا پشکنینی رێك و پێکی میزەڕۆ دەکاتە بیانوو. پاشان لەوانەیە نیشانە دەرکەوێت وەك و دەردانی میزەڕۆیی، خوێن بەربوون پاش کاری سێکسی یان شۆردنی میزەڕۆیان خوێن بەربوون بەبێ هۆ لەنێوان خولی مانگانەدا.

*** لە چی قۆناغێکدا دەتوانرێت شێرپەنجە بەتێستی پاپانیکولائو بناسرێتەوە؟**

لە هەمان سەرەتادا.

٣ـ منداڵدان

*** منداڵدان چیه؟**

منداڵدان ئەندامێکی ماسولکەیی لەشێوەی هەرمێدایە. نزیکەی ٧,٥ Cm درێژی، ٥ Cm پانی و ٢,٥ Cm ئەستوری. توێژێکی ماسولکەیی ئەستور، چاڵی ناوەوەی منداڵدان دادەپۆشێت لە لینجە خانەکانی منداڵدان، دەورە دەدات، چاڵی ناوەوە لەڕێگەی دەمی منداڵدانەوە بە میزەڕۆ و لە ڕێی لولەکانی فالوپ بە چاڵی سکەوە بەستراوە. لولەکانی فالوپ بۆری ناو بەتاڵن کە لە نزیکی هێلکەدانەکانەوە لە چاڵی سکدا دەم دەکەنەوە. چەندین پەت منداڵدان هەڵدەواسن.

*** منداڵدان لە کوێدایە؟**

منداڵدان کوتومت پاڵی داوە بە ئێسکی حەوز(Pelvic) لە پشتی میزەڵدان، بەردەم ڕێکە(ڕاستە ریخۆڵەو سەروی میزەڕۆوە).

*** کاری منداڵدان چۆنە؟**

وەرگرتنی هێلکەی پیتراو، خۆراک و هەڵگرتنی کۆرپەلە لەماوەی گەشەو دەرکردنە دەرەوەی پاش تەواوبونی گەشە و ئامادەبوون بۆ منداڵبون.

*** منداڵدان چۆن ئامادەی دووگیانی دەبێت؟**

لە باڵق بوون تا تەمەنی منداڵ نەبوون(Meno Pasual) ئەو هۆرمۆنانەی لە هێلکەدانەکان و گلاندنەکانی دیکەی منداڵدان دەری دەدەن(Tissue) ی منداڵدان بۆ ئامادە سازی بۆ ئەگەری دوگیانی هەموو مانگێك دەگۆڕین. ئەگەر دووگیانی روو نەدات ناوپۆشی منداڵدان دادەماڵدرێت و ژن دەکەوێتە سەر خوێن(خولی مانگانە وەرگێڕ ـ Menistral sycle). ئەمە کردارێکە کە هەموو مانگێك دوبارە دەبێتەوە مەگەر ئەوەی تێکچون لەکاتی گلاندنەکاندا پەیدا بوبێت یان ئەوەی ئەو ژنە دووگیان بێت.

*** منداڵدانی هەڵگەڕاوە مانای چییە؟** ئەمە بەگشتی گرنگی نیە.

*** نیشانەکانی هەڵگەڕانەوەی منداڵدان چییە؟**

بەگشتی نیشانەی نیە. بەکەمی پێدەچێت ئازار لە پشت و هەستکردن بەقورسی لە بەشی خوارەوەی(Pelvic)) هەست بکرێت.

*** چارەسەری چۆنە؟**

بەزۆری دەرمانی ناوێت. (هەموو ئەو نەشتەرگەریانەی کە لە کۆندا بۆ گەڕانەوەی منداڵدان بۆ حاڵەتی ئاسایی کراوە، هەنوکە وازی لێهێندراوە و وەك کارێکی بێ هودە دەبینرێت.)

*** ئایا منداڵدانی هەڵگەڕاوە ڕێ لە دووگیانی دەگرێت؟**

نەخێر بە هیچ شێوەیەك.

*** منداڵدانی منالآنە چییە؟**

ئەوە زاراوەیەك بو لە رابردودا بە منداڵدانی بچوکیان دەوت.

*** بچوکبونی منداڵدان چ ئاکامێکی هەیە؟**

ئەگەر کاری منداڵدان رێك بێت، هیچ ئاکامێکی نیە. بە واتایەکی تر ئەگەر خولی مانگانە(عوزری شەرعی) ئاسایی بێت و ژن دووگیان بێت، بچوکی منداڵدان ئاکامێکی خراپی نیە.

*** ئایا بچوك بوونی منداڵدان رێگری دووگیانیە؟**

ئەگەر خولی دووگیانی ئاسایی بێت، نەخێر.

*** کورتاژ چی یە؟**

کردارێکە لە چاڵی منداڵدان لە رێی میزەڕۆوە دەکرێت و بریتیە لە پاککردنەوەی ناوەوەی چاڵی منداڵدان. بۆ خاوبونەوەی ملی منداڵدان و تاشینی ناوەوەی چاڵی

منداڵدان لە ئامێری تایبەت سود وەردەگرن.

*** بۆچی کورتاژ دەکەن؟**

کورتاژ دەتوانرێت بۆ ناسینەوە یان چارەسەری نەخۆشی بکرێت و بەزۆری لەبەر هەردوکیانە، وەکو سەرهەڵدانی هایپەرپلێژیا(گەورەبونی ئەندازەی منداڵدان) یان بونی پولیپ لە منداڵداندا.

* کەی بۆ ناسینەوەی نەخۆشی کورتاژ دەکرێت؟

کاتێك منداڵدان بەبێ هۆ توشی خوێن بەربوون بێت و کاتێك ئەگەری بونی پولیپ لە چاڵی منداڵدان، یان شێرپەنجەی منداڵدان، یان سیلی ناوپۆشی منداڵدان.

*** کەی بۆ چارەسەر کورتاژ دەکرێت؟**

کاتێك تێکچونێك وەك و پولیپی ناوپۆشی منداڵدان بناسرێتەوە، بە کورتاژ چارەسەر دەکرێت. کاتێك گەشەی لە رادە بەدەری ناوپۆشی منداڵدان (هایپەرپلێژیا ی ناوپۆشی منداڵدان) بناسرێتەوە، چارەسەر بەزۆری بە کورتاژ دەکرێت. پاش لەبارچونی کۆرپەلە، کاتێك بەشێك لە کۆرپەلە یان وێڵداش بەجێ مابێت لە منداڵداندا پاش کورتاژ، چەند ڕۆژ لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە؟

لە سنوری دوو بۆ سێ ڕۆژ.

*** ئایا پاش کورتاژ کردن شوێنەواری برین دەمێنێتەوە؟**

نەخێر، چونکە هەموو نەشتەرگەریەك لە ڕێگەی میزەوە دەکرێت.

*** دوای کورتاژ کردن کەی دەتوانرێت بڕوات بۆ کارکردن؟**

نزیکەی یەك هەفتە

*** پارێزکردن پاش کورتاژ کردن کامانەن؟**

دەبێت(٢ تا ٤) هەفتە پارێز لە شتنی میزە ڕۆ بگرێتەوە.

*** ئایا پاش، کورتاژ کردن دوو گیانی سروشتی دەبێت؟**

بەڵێ، کورتاژێك لە نە خۆشخانە بکرێت و بە هۆی پزیشکی پسپۆری ژنانەوە بکرێت، ڕێگر نیە لە دووگیانی دووبارە.

*** Endometritits چی یە؟** هەوکردنی ناو پۆشی منداڵدانە.

*** هۆکاری ئیندومیترایت چی یە؟**

گۆنوریا، لە بارچونی منالّ بە تایبەت ئەگەر بە ڕێگەی دوور لە پزیشکی بێت، منالّبونی سروشتی کە لە ڕێگەیەوە منالّدان بەشێوەیەکی ڕێکەوت هەوبکات. سپی لاوەکی منالّدان پاش هەوکردنی سییەکان یان گورچیلەکان.

*** نیشانەکانی ئیندومیترایت چی یە؟**

خوێن بەربوونی نارێك و پێك، دەردراوی میزەڕۆ، ئازار و هەستیاری لە ناوچەی ژێرسك، هەست بە ماندوو بوون، بەرزبونەوەی پلەی گەرما، تێکچون لە میز کردندا... هیتد.

*** Endometritits چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

قۆناغی یەکەمی چارەسەر بریتییە لە ناسینەوەی هۆکاری نەخۆشی، ئەگەر هۆکار لە بارچوونی منالّبێت، دەبێت چالّی منالّدان کورتاژ بکرێت. ئەگەر ئیندومیترایت بە هۆی هەوکردنی میکرۆبی یەوە بێت، دەبێت بە ئەنتی بایوتیك و گەر هەوکردنەکە لە ناو پۆش زیاتربوو، گەیشتبووە دیواری منالّدان، تەنانەت بۆ چارەسەر، لابردنی منالّدان پێویست بکات.

*** ئایا Endometritits خۆی لە خۆیەوە چاك دەبێتەوە؟**

بەڵێ هەندێ جار پێ دەچێت، بەڵام ئەگەر دەرمان نەکرێت بە زۆری هەوکردن بۆ توێژە قوڵترەکانی منالّدان، لولەکانی فالوپ، هێلکەدانەکان و تەنانەت چالّی سك دەگوێزرێتەوە.

*** پولیپی ناو پۆشی منالّدان چی یە؟**

گەشەی لە ڕادەبەدەری ناوپۆشی منالّدان کە لە چالّی منالّدان دەبێت. پولیپ کەمتر یەك دانەیە و بە زۆری چەند دانەیەك پێکەوەن.

*** نیشانەکانی ئەم نەخۆشی یە چین؟**

ئازار لە زۆر ڕەقبونی ماسولکەکان لە کاتی خولی مانگانە، خوێن بەربونێکی لە نێوان خولی مانگانەدا، خوێن بەربونی زۆر لە کاتی خولی مانگانە و هەروەها دەردراوی میزە ڕۆ.

*** ئەم نەخۆشی یە چۆن دەناسرێتەوە؟**

بە کورتاژی ناسینەوە(تەشخیص) و هیستیروگرافی و (سونوگرافی — وەرگێر).

*** هیستروگرافی چی یە؟**

وەلام :–(X-ray) لە چالّی منالّدان پاش پێ دانی مادەی جیاکەرەوە لە ڕێگەی دەمی منالّدانەوە. وێنەکان ئەو چالّە بە نیوە نیشان دەدەن.

*** ئایا پێ دەچێت پولیپی ناو پۆشی منالّدان ببێتە شێرپەنجە؟**

زۆر بە کەمی.

*** چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

پۆلیپەکان بە کورتاژ دێنە دەرەوە، ئەگەر پولیپەکان بە دەمی منالّدان نەگەن، دەتوانرێت بە گیرەیەك بگیرێت و لە هەمان دالانی میزە ڕۆوە ببرێت، لە کاتی بوونی کەمترین بە لگەیەك کە گۆڕانی پۆلیپەکان بە شێر پەنجە، دەبێت هیستریکتۆمی تەواوی بۆ بکرێت (لابردنی تەواوی منالّدان ـ وەرگێر).

*** هایپەرپلازیای ناوپۆشی منالّدان چی یە؟**

بەگەشەی لە ڕادە بەدەری ناوپۆشی منالّ دەلێن.

*** هۆکاری چی یە؟**

بەگشتی بەرهەمی زۆر لە ڕادە بە دەرو بەردەوامی هۆرمۆنی ژنانە(ئۆستڕۆجین) بە هۆی هێلکەدانەوەیە. بەرهەمی زۆر ئیسترۆجینەکانیش بە زۆری هۆکاری بوونی کیسی هێلکەدانی یان لووە.

*** نیشانەکانی چی یە؟**

نیشانە دیارەکانی ئەم نەخۆشییە خوێن بەربونی ناڕێك و پێك و پێشبینی نەکردنە لە: ـ نەمانی تەواوی خولی مانگانەوە بگرە، تا خوێن بەربونی زۆر و بەتەواوی بێ ئازار.

*** ئایا لە نێوان هایپرین ژیانی ناوپۆشی منداڵدان و منداڵ نەبوندا پەیوەندی هەیە؟**

بەڵێ ئەو ژنانەی گیرۆدەی ئەم کێشەیەن هەندێ جار ناتوانن هێلکە دابنێن و بەم شێوەیەش ناتوانن دوگیان بن.

*** ناسینەوەی ئەم نەخۆشییە چۆنە؟**

بەئەنجام دانی(بایۆپسی) لە ناوپۆشی منداڵدان نمونەی لێ وەردەگرن و بە میکرۆسکۆپ پشکنینی بۆ دەکەن، یان پشکنینی ئەو (Tissue) کە لە ڕێی کورتاژەوە لای دەبەن.

*** لە کوێ وچۆن (بایۆپسی) لە منداڵدان دەکرێت؟**

(بایوپسی)دەتوانرێت لە(عیادەی) پزیشکی ژنان بکرێت، بۆ ئەم کارە، ئامێری تایبەت لە ڕێی میزە ڕۆ و دەمی منداڵدانەوە دەنێرێتە ناوەوە، بڕێکی کەم(Tissue)لە منداڵدان دەردەهێنن و ئینجا بە میکرۆسکۆب سەیری دەکەن.

*** ئایا(بایۆسپی) لە ناو پۆشی منداڵدان ئازاری هەیە؟**

نەخێر تەنیا کەمێك ناخۆشە.

*** ئایا لە نیوان ی ((Hyperplasia ی ناوپۆشی منالّدان وشێرپەنجەی منالّدان پەیوەندی هەیە؟**

لەوباوەڕەدان کە ئەو ژنانەی تەمەنی بێ ئومێدی(Meno pasual)، یان تێ پەڕاندووە، پێ دەچێت ئەم نەخۆشییە گەشەی شێر پەنجەی لە گەڵدابێت. لێرەوە ئامۆژگاری ئەو ژنانە دەکرێت، هایپرپلێژیای ناوپۆشی منالّدان، بە شێوەیەکی بنەڕەتی چارەسەر بکرێت.

*** ئەم نەخۆشییە چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

چارەسەر بە تەمەنی نەخۆش، جۆری هایپرپلێژیای بینراو لە کاتی پشکنین بە وردبین و گەشە یان گەشە نەکردنی هێلکە دانەکانەوە بەستراوە، لە بارەی ژنانی لاو کە دەیانەوێت دیسانەوە منالّیان بێت، چارەسەر لە ڕێی کورتاژ لە گەلّ چارەسەری هۆرمۆنی(ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن) بۆ هێنانەوەی خولی مانگانە دەبێت ئەنجام بدرێت، پاش تەمەنی لە منالّ نیشتنەوە چارەسەر بەستراوە بە جۆری هایپرپلێژیای، کورتاژی سادە تا هیستریکتۆمی جیاوازە. لە کاتی گەڕانەوەی دووبارە نەخۆشی و بینینی خانەی گومان لێ کراو، ئەگەر نەخۆش تەمەنی نیشتنەوەی منالّبونی تێپەڕاندبێت باشترین چارەسەر هیستریکتۆمی یە. لە کاتی بینینی هێلکە دانی زۆر گەورە گومانی بونی لوی(تیومۆر) هێلکەدانی بەهۆی هایپرپلێژیای دەبێت لەم جۆرە حالّە دا دەتوانرێت بە نەشتەرگەری هێلکە دان و منالّدان دەربهێنرێت.

*** ئایا ژنان گیرۆدەی هایپرپلێژیای ناو پۆشی منالّدان دەبێت لە ژێر پشکنینی بەردەوام و فراوان دابێت؟**

بە بینینی هەرجۆرە تێکچون لە خولی مانگانەی ئەو ژنەی کە هێشتا لە تەمەنی منالّداربوندایە دەبێت بڕواتە لای پزیشك.

*** باشترین چارەسەری هایپرپلێژیای دووبارە بۆوە لە ژنی لاودا چی یە؟**

کورتاژی دووبارە بۆ بکرێت وە یان چارەسەری هۆرمۆنی دوور و درێژ. هەروەها

لە کاتی مانەوەی نیشانەکانی هایپرپلیژیا سەرەڕای چارەسەریش، تەنانەت هیستریکتومی هەرچەند لاو بونی ژنیش پێویست بکات بەڵام لە نەخۆشخانە ئەم جۆرە کارە زۆر بە کەمی پێویست دەکات.

*** ڕێژەی فراوانی شێرپەنجەی مناڵدان چەندە؟**

یەکێك لە شێرپەنجە بەربڵاوەکانی کۆئەندامی زاوزێی ژن، شێرپەنجەی منالّدانە، بەم حالەش ڕێژەی بڵاو بوونەوەی ئەم نەخۆشییە پێنج جار کەمترە لە شێرپەنجەی دەمی منالّدان.

*** ئەم نەخۆشیە لەچ تەمەنێك دا سەرهەڵ دەدات؟**

زۆر درەنگتر لە ملی منالّدان و بەزۆری لەو ژنانەی کە (٥٠) زۆرتر تەمەنیان هەیە

*** ئایا شێرپەنجەی منالّدان بۆماوەی یە؟**

نەخێر.

*** جیاوازی نیوان شێرپەنجەی منالّدان و سارکۆمای منالّدان چی یە؟**

شێر پەنجە لە ڕێگەی ناوپۆشەوە پەرە ئەسێنێت، سارکۆما (کە ئەویش لووە پسییە) لە ڕێی توێژی ماسولکەی منالّدانەوە گەشە دەکات.

*** نیشانەکانی شێرپەنجەی منالّدان چی یە؟**

گەورەبوونی ئەندازەی منالّدان، خوێن بەربوونی نارێك و پێك لە میزە ڕۆدا لەو ژنانەی کە خولی مانگانەیان ڕێك و پێکە، خوێن بەربون دوای نیشتنەوەی قۆناغی نیشتنەوە لە منالّ بوون.

*** شێرپەنجەی منالّدان چۆن دەناسرێتەوە؟**

هەر جۆرە خوێن بەربونێکی ژنی Meno pasual لە منالّ بوو دەبێت گومانی لێ بکرێت و بە تێستی پاپانیوکلائو، وێنەگرتن لە منالّدان(هیسترو لپنگوگرافی) و(

بایوپسی) لە مناڵدان ئەنجام دەدرێت. بۆ تەواوکردنی ئەم شیکاریانە دەتوانرێت کورتاژی ناسینەوەش بە کاربهێنرێت.

*** بۆ چارەسەری شێرپەنجەی مناڵدان چی جۆرە دەرمانێك دەدرێت؟**

هیستریکتومی تەواو(لابردنی مناڵدان و هاوپێچەکانی) پێش یان پاش ئەو کارە چارەسەری تیشکی.

*** ڕێژەی چاکبونەوەی شێرپەنجەی مناڵدان چەندە؟**

لە کاتی ناسینەوەی شێرپەنجە, پێش پەرەسەندنی، لە هەر (٥) حاڵەت دا (٤) چارەسەر دەکرێت. بەڵام کاتێك شێرپەنجە پەرەی سەندبێت. ڕێژەی چاکبوونەوەی زۆر باش نی یە.

*** ئایا دەتوانرێت لە شێرپەنجەی مناڵدان پێشگیری بکرێت؟**

نەخێر، بەڵام دەتوانرێت خێرا بناسرێتەوە، بەمەرجی ئەوەی کە ژن هەر خوێن بەربونی نائاسایی چاوپێکەوت بڕواتەلای پزیشك و تێستی پاپانیکولائوڕێکوپێك ئەنجام بدات. (هەنوکە تێستیCA۱۲۷ بۆ ناسینەوەی شێرپەنجەی مناڵدانو هەر حاڵەتێکی نائاسایی لە وڵاتانی پێشکەوتو دەکرێت — وەرگێڕ).

*** فایبرۆما (لایومیۆما) ی مناڵدان چی یە؟**

فایبرلۆمایێکی خراپ نی یە، خڕو ڕەقە کە لە شانەی ماسولکە پێك هاتووە.

*** فایبرۆمای مناڵدان، تا چ ڕادەیەك بلاوە؟**

نزیکەی لە سەدا بستوو پی ˚نجی ژنانی فایبرۆمای مناڵدان کە زۆربەی ئەم فایبرۆمانە نابێتە هۆی هیچ کێشەیەك و بەم پێیە چارەسەر هیچ پێویست نی یە.

*** هۆکار فایبرۆما چی یە؟**

نەزانراوە، بینراوە کە هەندێ هۆرمۆنی مێلکە دان لە خێرایی گەشەی فایبرۆما ڕۆڵی هەیە. بەم شێوەیە کە دوای تەمەنی لە منالّ نیشتنەوە، بە کەمبونەوەی

دەردراوی هۆرمۆنەکانی هێلکەدان فایبرۆمەکان چی دی گەشەناکەن.

*** مەترسی بونی فایبرۆم بۆ کام دەستە لە ژنان زۆرترە؟**

ژنانی تەمەن ٤٠ بۆ ٥٠ساڵ یان بەواتایەکی تر ئەو ژنانەی لە کاتی لە دەست دانی توانای دووگیانی. لەگەڵ ئەمەش دا پێ دەچێت هەم(ژنانی ٢٠ ساڵ و هەم ژنانی سەرو ٤٩ ساڵ فایبرۆما پەیدا دەکەن)

*** ئایا فایبرۆما نەخۆشییەکی خێزانی یە؟**

فایبرۆما بۆ ماوەیی نی یە، بەڵام لەوەی کە (٤/١) ژنان کە فایبرۆمایان هەیە، دەرکەوتنی فایبرۆما لە زیاتر لە یەك ئەندامی خێزان دوورنی یە. لەگەڵ ئەمەشدا بەڕواڵەت زەمینەی خیزانی لە پەیدابوونی فایبرۆمادا بێ کاریگەرنی یە.

*** ئایا ئەندازەی فایبرۆماکان جیاوازن؟**

بەڵێ. ئەندازەی فایبرۆما لەوانەیە لە سەرەدەرزییەکەوە تا شوتییەك و بەزۆری چەند دانەمین.

*** نیشانەکانی ئەم نەخۆشی یە چی یە؟**

زۆربەیان بێ نیشانەن و بەڕێکەوت لە کاتی پشکنینی ئاسایی ژنانە پەی بەبونیان دەبرێت، ئەگەر فایبرۆما لە ژێر ناو پۆشی مناڵدان دا بێت، پێ دەچێت ببێت بەهۆی خوێن بەربونی مناڵ دان. ئیتر خوێن بەربونی مانگانەبێت وە یان خولی مانگانەی توندو درێژ خایەن. ئەگەر لە دیواری ماسولکەکان یان لە دەرەوەیان دابێت، لەوانەیە ببێتە هۆی خوێن بەربونی توندی مناڵدان لە کاتی خولی مانگانە(عوزری شرعی)، بەڵام لەوانەیشە هیچ نیشانەیەکی نەبێت. ئەگەر ئەندازەی فایبرۆما زۆر لە ڕادە دەرچووبێت، لەوانەیە گوشار بۆسەر میزەڵدان یان ڕاستە ڕیخۆڵە(ڕێکە) بێنێت و ببێتە هۆی فراوانی میز کردن، یان دژواری لە دەردانی پاشەڕۆ، لەوانەیە فایبرۆما ببێتە هۆی پشت ئێشە یان ئازاری خۆڕسك. هەروەها پێ دەچێت فایبرۆمای چاڵی مناڵدان شێوەی بگۆڕێت و ببێتە هۆی نەزۆکی.

*** فایبرۆما چۆن دەناسرێتەوە؟**

پشکنین لە رێی میزە رۆ لە شێوەو ئەندازەی فایبرۆما پەی دەبرێت، بە وەرگرتنی وێنە لە منداڵدانیش پەی بەبونی فایبرۆمی بچوك دەبرێت.

*** ئایا فایبرۆما لووە پیسەیە؟ نەخێر فایبرۆمەکان لوێکی خراپنین.**

*** ئایا فایبرۆما شێرپەنجەیی دەبێت؟**

نەخێر، لەوانەیە لەمنداڵدانێك کەفایبرۆمی هەیە، شێرپەنجە گەشە بکات، بەڵام بونی فایبرۆم بەهیچ شێوەیەك زەمینە سازی شێرپەنجە نی یە.

*** ئایا فایبرۆما لە منداڵدان دا شێوانی تری لە گەڵ دایە؟**

بەڵێ ئەو ژنانەی کە فایبرۆمایان هەیە پولیپ و هایپرپلازیای ناوپۆشی منداڵدانیش زۆر بینراوە.

*** کام لە فایبرۆمەکان دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت؟**

ئەو فایبرۆمانەی کە لەگەڵ خولی مانگانە(عوزری شەرعی دان) زوتر، تونتر و درێژخایەنتریش وە هەروەها سەر هەڵدانی خوێن بەربونی توند لە دووری دوو خولی مانگانە ئەوانەی کە بە دەرخستنی نیشانەکانی گوشار دەبنە هۆی تێکچون لە میزکردندا یان ناڕەحەتی لە کرداری پاشەڕۆ کردندا فایبرۆمەکان کە ئەندازەیان بە خێرایی گەورە دەبن(ئەگەر ئەندازەی فایبرۆما بە هێندەی ئەندازەی منداڵدان بۆ کۆ ڕپەلەی سێ مانگ بگات دەبێت لابرێت تەنانەت نەبێتە هۆی هیچ جۆرە ناڕەحەتیەك) ئەوانەی کە بەخراپبون یان پێچ خواردن دەبنە ئازاری توند، لەکاتی لە بارچونی منداڵ بوونی یەك لەسەر یەك یان نەزۆکیش، دەبێت فایبرۆما نەشتەرگەری بۆبکرێت.

*** بۆ لابردنی فایبرۆما لەچ شێوازێك بۆ نەشتەرگەری کەڵك وەردەگیرێت؟**

کاتێك لابردنی فایبرۆما بە تەنها بەسبێت، نەشتەرگەری سنوردار دەبێت کە بە دەرهێنانی لوی ماسولکەیی فایبرۆما، بەڵام کاتێك لابردنی هەموو مناڵدان پێویست بێت(هیستریکتومی مناڵدان) ئەنجام دەدات.

*** نەشتەرگەری لەسەر چ بنەمایەك بڕیار دەدات کەی، کام لەم دوو کارە ئەنجام بدات؟**

بەگشتی ئەم کارە پەیوەندی بە تەمەنی نەخۆشەوە هەیە ئەوەش ئایا دەیەوێت مناڵی بێت یان نا: هەرکات نەخۆش بییەوێت مناڵی بێت، دەکۆشرێت مناڵدان لە جێگەی خۆی بمێنێتەوە و لە ئەنجامدا تەنیا لوی ماسولکەی فایبرۆم دەردەهێنرێت.

*** ئایا فایبرۆما دوبارە دەبنەوە؟**

لە سەدا پانزەی ئەو فایبرۆمانەی بە نەشتەرگەری دەردەهێنرێت تەنیا لوو (تیومۆ)ی ماسولکەیی دەردەهێنرێت، دووبارە دەبنەوە بەڵام زۆر ئاشکرایە کە ئەگەر هەموو مناڵدان لابرێت، فایبرۆما توانای گەڕانەوەی نی یە.

*** ئایا پێ دەچێت لە قۆناغی دووگیانیدا فایبرۆما دەرکەوێت؟**

ئەم جۆرە فایبرۆمانە بەگشتی پێش دووگیانی هەبوون و لەگەڵ دووگیانی و هاوکات لەگەڵ ئەودا گەشەیان کردوە.

*** ئایا فایبرۆما دەبێت لەکاتی دووگیانی دا چارەسەربکرێت؟**

نەخێر، باشتروایە کە چارەسەر تا دوای مناڵ بون دوابخرێت.

*** ئایا دوای ئەم نەشتەرگەریە دەتوانێت ئاوس بێت؟**

ئەگەر نەشتەرگەری تەنها بریتی بوبێت لە دەرهێنانی لوی ماسولکەی فایبرۆما، ژن دووبارە دەتوانێت ئاوس بێت، بەڵام مناڵ بون بەسیزاریان دەبێت.

*** ئایا دوای لابردنی لوی ماسولکەی فایبرۆما، خولی مانگانە ئاسایی دەبێتەوە؟**

بەڵێ.

*** ئایا ناتوانرێت جگە لە نەشتەرگەری بەرێگەی تر چارەسەری فایبرۆما بکرێت؟**

نەخێر، ئەگەر فایبرۆمانەبێتە هۆی ناڕەحەتی، چارەسەری بێ هودەیە و ئەگەر کێشە دروست بکات دەبێت دەربهێنرێت.

*** ئایا نەشتەرگەری لابردنی لوی ماسولکەیی گرنگە؟**

بەڵێ چونکە ئەم نەشتەرگەریە پێویستی بەکردنەوەی سك دەبێت بەلام چاکبونەوە هەمیشە بە دەست دێت، ١٠ تا ١٢ ڕۆژ دەبێت لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە.

*** دوای ئەم نەشتەرگەریە چاکبونەوە چەند درێژە دەکێشێت؟**

نزیکەی (٦ هەفتە).

*** پاش دەرهێنانی لوی ماسولکەیی فایبرۆما، تا چەند دەبێت بۆ دووگیانی بوەستین؟**

(٣ بۆ ٦ مانگ).

*** هیستیریکتۆمی چی یە؟**

بە نەشتەرگەری لابردنی منداڵدان دەڵێن.

*** جۆرەکانی هیستریکتۆمی کامانەن؟**

هیستریکتومی نیوە تەواو: لابردنی مناڵدان و هێشتنەوەی دەمی مناڵدان. هیستریکتۆمی تەواو: لابردنی دەمی مناڵدان و مناڵدان. هیستریکتۆمی ریشەیی(بونیادی): لابردنی بەشێك لە میزەڕۆ و لولەکانی فالوب، هێلکە دانەکان و

ئەو (Tissue)ی کە گلاندە لیمفیەکانی ناوچە لەگەڵ منداڵدان ودەمی منداڵ دان.
هیستیریکوتۆمی میزە ڕۆیی: لابردنی منداڵدان وملی منداڵ دان و ملی منداڵدان لەڕێ ی میزە ڕۆوە نەك لەڕێ ی کردنەوەی سك.

*** لە چ حاڵەتێکدا هیستیریکتۆمی دەکرێت؟**

بوونی ئەو فایبرۆمانەی کە ناڕەحتی دروست دەکەن.یان هەوکردنی درێژخایەن یان چارەسەرنەبوونی منداڵ دان،لوولەکانی فالوپ وهێلکەدانەکان(وەکو Gonorrhoea یان سیل).

هایپرپلازیای توندوو دووبارە بووەوەی ناو پۆشی منداڵ دان.

*** شێرپنجەی منداڵ دان، یان دەمی منداڵدان؟**

شێرپەنجەی لوولەکانی فالوپ،یان هێلکە دانەکان،ئاندومتریوزی درێژخایەنی گرنگ.

خوێن بەربوونی کۆنترۆڵ نەبوونی دوای منداڵبوون.

لەهەندێ حاڵەتیش دا لەبەر بوونی کیس، یان لوو(تیومۆر)هێلکەدانەکان دەردەهێنرێت، منداڵدانیش هاوکات لادەبرێت.

دڕانی منداڵدان لە کاتی دووگیانی دا.

*** ئایا هیستریکۆمی کارێکی گرنگە؟**

بەڵێ، بەڵام مەترسی دارنییەو بەستراوە بە چاکبوونەوەی پاش نەشتەرگەریەوە.

*** ئایا پاش هیستریکومی خولی مانگانە بەردەوام دەبێت؟**

نەخێر بۆهەمیشە دەبڕیت.

*** ئایا دووگیانی دەبێت؟**

نەخێر.

*** ئايا لە هيستريكتومی دا هەميشە دەبێت هێلكەدانەكانيش لابرێت؟**

فاكتەری بڕياردان لە بارەی هێلكەدانەوە بريتيە لە:

A ـ تەمەنی نەخۆش: ئەگەر نەخۆش لاوبێت هەموو شێوەيەك بەكار دەهێنن تا يەك يان هەردوو هێلكەدانەكە بمێنێتەوە و ئەو نەشتەرگەريە نەبێتە هۆی نەزۆكی، بەڵام ئەگەر نەخۆش نەزۆك بێت واتە لە تەمەنی (٤٩) ساڵ بە رەو ژووربێت ئەوا هێلكەدانەكان لادەبەن.

B ـ جۆری نەخۆشی: ئەگەر شێرپەنجە يان ئاندۆمتريۆزبێت، هێلكەدانەكان هەموو كات لا دەبەن.

*** ئايا پاش هيستركتومی هێلكەدانەكان(مەيل) بۆ تێكچون و بەكيس بون نی يە؟** نەخێر.

*** ئايا لە هيستركتوميدا هەميشە دەبێتە هۆی دەركەوتنی نيشانەی (Meno pasual) لە منداڵ بونەوە؟**

نەخێر ئەگەر يەكێك يان هەردوو هێلكەدان بمێنێتەوە، (Meno pasual) سەر هەڵنادات.

*** ئايا ئەگەر هێلكەدانەكان لابرێت، كۆنترۆڵی نيشانەكانی(Meno pasual) لە ڕوی پزيشكی يەوەدەكرێت؟**

بەڵێ چارەسەری پزيشكی جێگەگرتنەوە لەم حاڵەتەدا زۆر كاريگەرە.

ئايا لابردنی منداڵدان زيان بەژيانی سێكسی نەخۆش دەگەيەنێت؟

نەخێر، هيستريكتۆمی چ لەوەی كەلابردنی هێلكەدانەكانی لەگەڵ بێت يان نەبێت، كێشە بۆ پەيوەندی سێكسی دروست ناكات و ئارەزووی سێكسی كەم نابێتەوە. سەير لەوەدايە كە تەنانەت هەندێ ژنيش باس لەوە دەكەن كە پاش نەشتەرگەری ژيانی ژن و مێرديان خۆشتر بووە.

*** ئایا هیستریکتۆمی زیان بەئەندامە سێکسییە دەرەکی یەکان ناگەیەنێت؟**

نەخێر، میزەڕۆ، کەمترین زیانیان پێ ناگات.

*** ئایا لابردنی منداڵدان شێوەی رواڵەتی ژن دەگۆڕێت؟**

نەخێر، ئەمە باوەڕێکی هەڵەیە. ژن لە ئەنجامی نەشتەرگەری هیستریکتۆمی نە قەڵەو دەبێت وە نە حاڵەتی ژنێتی خۆی لە دەست دەدات. ئەبێت ئەوەمان لەیاد نەچێت کە زۆربەی ئەو ژنانەی ئەم نەشتەرگەریە دەکەن لە نێوان(٥٠ ـــ ٦٠) ساڵی دان وسەرهەڵدانی نیشانەی پیری لەوانەدا کارێکی سروشتی یە.

*** ئایا جێی برینی هیستریکتۆمی ناشیرین نابێت؟**

نەخێر، جێ ی برین تەنها خەتێکی باریك لەسەر ڕوی سك بە جێ دەمێنێتەوە.

*** لەچ حاڵەتێکدا هیستریکتۆمی لە ڕیێی میزەڕۆ (کەجێی برین بەجێ نامێنێت) دەکرێت؟**

لە کاتی دابەزینی منداڵدان بۆ دەرەوە لەگەڵ رکتۆسێل یان سیستۆسێل دەتوانرێت هەندێ جار منداڵدان لەڕێی میزە ڕۆوە لادەبەن وهاوکات لەگەڵ هیستریکتۆمی، نەشتەرگەری چاکسازی میزە ڕۆش ئەنجام دەدەن بەلام لەکاتی گەورە بوونی منداڵ دان دا یان گومان بەبوونی ڕۆچونی شێر پەنجەیی، سوود وەرگرتن لەم جۆرە ڕێگانە بە هیچ شێوەیەك نابێت.

*** ئایا هیستریکتۆمی میزەڕۆیی بێ مەترسی یە؟**

نەخێـــر، هەمان مەترسی هیستریکتۆمی لەڕێی سکەوە هەیە.

*** ئایا هیستریکتۆمی نەشتەر گەری بەئازارە؟**

هیستریکتۆمی هەمان ئەو نا ڕەحەتیانەی هەیە کە نەشتەرگەری تری سك هەیانە، بەلام ئازارەکان بەزۆری بە ئێش شکێن بەئاسانی نامێنێت.

*** هیستیریکتۆمی چەند درێژە دەکێشێت؟**

نزیك یەك تا دوو کاتژمێر.

*** کەی دەتوانێت نەخۆش هەستێتەوە؟**

بەگشتی لە ڕۆژێك دوای نەشتەرگەری.

*** بەربلاَ وترین نیشانەکانی پاش نەشتەرگەری کامانەن؟**

لەوانەیە خوێن بەربوون یان دەردراوی میزەڕۆ تایەك دوو هەفتەو هەروەها کێشە لە میزو و پیسایکردندا هەبێت.

*** دوای نەشتەرگەری هیستیریکتۆمی کەی دەتوانرێت؟**

بڕۆن بۆ حەمام :-(٣)هەفتە بۆ بازاڕ: (٨) هەتا(١٠) ڕۆژ. شۆفێری :- (٣) هەتا (٤) هەفتە کارکردن لە ماڵەوە :- (٣)هەفتە. پەیوەندی سێکسی :- (٨)هەفتە. بڕواتەوە بۆ کارکردن (٤ تا ٦) هەفتە. هەموو چالاکی یەکی جەستەیی دەست پێ بکاتەوە :(٦ تـــا ٨) هەفتە.

*** ئیندۆمیتریۆز چی یە؟**

زۆر بوونی نائاسایی خانەکانی ناوپۆشی مندالّ دانە. خانەکان ،یان لەقوڵایی دیواری مندالّ دان گەشە دەکەن، یان لە دەرەوە لەسەر لولەکانی فالوپ، هێلکە دانەکان، پەتەکانی منالّدان، میزلّدان، میزە ڕۆ یان هەرجێگەیەکی تر لە چالّی سك. خانەکان بەسەر ڕوی یەکێك لە پێکهاتەکانی لاشە دەنیشن و کۆمەڵێکی خانەی بچوك دروست دەکەن. ئەندازەی ئەم کۆمەڵە لەنوکەدەرزی تاپرتە قالێك جیاوازن و ناوەوەیان شلەیەکی شکولاتە رەنگی تێدایە، کە هەمان شلەی خولی مانگانەیە.

*** ئاکامی ئەگەریی ئیندۆمتریۆز چی یە؟**

لکانی لولەکانی فالوپ بە هێلکە دانەکان یان میزلّدان بەمندالّدانەوە. ئیندومیتریۆز لەوانەیە کیست(ئەو کیسانەی کەپێ دەچن بتەقن)یش دروست بکات.

*** ئایا ئەم خانە نابەجێیانەی ناوپۆشی منداڵدان(تابع) خولی سروشتی خانەکـانـی مـــنـاڵـــدانـن؟**

بەڵێ، بەنزیك بوونەوەی کاتی(عووزی شەرعی) خولی مانگانە ئەم خانانە لەیەکتر جیادەبنەوە و پڕدەبن لەخوێن و بەسەرهەڵدانی خولی مانگانە(Tissue)کان خـــراپ دەبـــن.

*** هـۆکاری ئـینـدۆمیـتریـۆز چی یە؟**

هۆکاری وردوو نـەزانراوە. هەنـدێ جـار پـرژوبڵاوی خانـەکانی منداڵدان لەچاڵی سکدا لە ئەنجامی یـەك نەشـتەرگەریەوە دەزانێـت. بـەڵام سـەهەڵدانی ئینـدمیتریۆز بەزۆری ناتوانرێت بناسرێتەوە.

*** بـەربـڵاوتـریـن نیتشـانـەکـانـی چیـــن؟**

هەنێجار هیچ نیشانەیەکی نییەو کاتی نەشتەرگەری لەبەر هۆکاری تـر، پـەی بـە بوونی دەبرێت. سەرهەڵدانی ئازاریکـەم و زۆر تونـد پـێش و پـاش خـولی مانگانـە. ئازاری کاتی میزکردن، میزکردن یان نزیکبوونەوە(کاری سێکسی) زۆربونی هەست پێ کردوی خوێنی مانگانە، لەکاتی بوونی ئەندومیتریۆزی فراوان، لەوانەیە نەزۆکی.

*** چارەسەری چۆنە؟**

چارەسەری بەگشتی پزیشکییە:- پێدانی هۆرمۆنی ژنانە بۆ نـەمانی کـاتی خـولی مانگانە. بەڵام ئەم دەرمانە ناتوانرێت بۆ هەمیشە بەردەوام بێت ئەگەر ژن لاوبێـت، دووگیـانی تـا دەسـت پێکردنـەوەی خـولی مانگانـە بەشـێوەیەکی کـاتی ئاسـوودە دەکـات. لـەکاتی بـەردەوامی و بـەئازاربوونی نەخۆشـی، لەوانەیـە هیـستریکتۆمی ئەنجام بدرێت.

*** ئایا ئەندومیتریۆز ئەگەری گۆڕانی هەیە بۆ شێر پەنچە؟**

نـــەخێر.

*** ئەگەر چارەسەر نەکرێت چی ڕوودەدات؟**

نیشانەکانی توندتر دەبن و نەخۆش گۆت دەکات و دەیخاتە جێ. ئەگەر ناوچەی ئیندۆمیتریۆز لەکۆئەندامی هەرس دا بێت، لەوانەیە ببێتە هۆی گیرانی ریخۆڵە. هەندێ جار نەخۆش دەبێتە هۆی دروست بوونی کیسی گەورەی ئیندۆمیریۆزی کە گوشار بۆ سەر ئەندامەکان دێنێت و نەشتەرگەری بەناچاری دەکرێت. لەوانەیە هەمان ئەم کیسانە بتەقن یان پێچ بخۆن ونەشتەرکەری خێرا پێویست بکات.

٤ـ هێلکەدانەکان

*** هێلکەدانەکان چین؟**

دوو گلاندی بادام شێوەن بە درێژایی(٣ — ٤ cm) کە لە ڕێی لولەکانی فالوپ بە منالدانەوە بەستراوە

هێلکەدانەکان دوو کاری سەرەکیان هەیە:

A ـ ئامادەسازی و بەتاڵبونەوەی خولی مانگانە یەك هێلکە لە لولەی فالوپ لەناو هەر هێلکەدانێکدا هەزاران هێلکەی نەگەیوو بونیان هەیە. لە هەرمانگێك لە ژیانی ژن لە دەوری باڵقی و نیشتنەوە لە منالْ، هێلکە پێدەگەن لە ڕە حەتی سەرەوەی لولەی فالوپ دەکەوێتە خوارەوە و لەم ڕێگەوە بەرەولای منالْدان دەڕوات . بەم کردارە دەڵێن دانانی هێلکە. ئەگەر سپێرم(تۆوی نێر) هێلکە بپیتێنێت، خولەکە دەوەستێت و دووگیانی دەست پێدەکات.

ئەگەر هێلکە نەپیتێنرێت، خولکە دەوەستێت و دووگیانی دەست پێ دەکات. ئەگەر هێلکە نەپیتێنرێت، نزیك بە (١٤) ڕۆژدوایی هێلکە دان خولی مانگانە(عوزری شەرعی) ڕوودەداتەوە.

B ــ هێلکە دانەکان لەهەمان کاتدا گلاندی دەردراوی ناوەوەن و هۆرمۆنە سێکسی یەکان(ئۆسترۆجین و پروژسترۆن) دروست دەکەن کە سەرەتایی دانانی هێلکەو خولی مانگانە بەرنامەی بۆ دادەنێن و کاردەکەن بۆ گەشەی هێلکەی پیتراو.

هەمان ئەم هۆرمۆنانە هۆکاری دەرکەوتنی تایبەت مەندی سێکسی ژنانەن وەکو مەمکەکان، ڕوانی مو، پێکهاتەی لاشەی ژنان و هتد....

*** ئایا بۆ ئەوەی کاری هێلکەدانەکان بەشێوەی ئاسایی ئەنجام بدرێت، بوونی هەردوو هێلکە دانەکان پێویستن؟**

نەخێر تەنیا یەك و تەنانەت بەشێك لەیەکێك لە هێلکە دانەکان بەسە.

*** دەست بەکاربوونی هێلکە دانەکان لە چ تەمەنێکدا دەست پێدەکات؟**

لە تەمەنی باڵق بوون.

*** ئایا پێ دەچێت لە هێلکە دانەکان دا هەوکردن ڕوبدات؟**

بەڵێ، دەورو بەری لولەکانی فالوپ دەتوانێت بێتە هۆی تەشەنەی سالپنژیتەکان بۆ هێلکە دانەکان.

*** نیشانەکانی هەوکردنی هێلکە دانەکان چی یە؟**

هەمان ئەو سالپنژیتانە (هەوکردنی لولەکانی فالوپ)ە.

*** زاراوەی(تێکچونی کاری هێلکە دانەکان) مانای چی یە؟**

ئەم زاراوە بە هەموو ئەو حاڵاتانە دەوترێت کە بەرهەم هێنانی هۆرمۆن بەهۆی هێلکە دانەکان نائاسایی یان بەس نی یە. ئەم حاڵەتانە بەسەر هەڵدانی تێکچون لە خولی مانگانە، ئاوس نەبوون یان دژواری لە تەواو کردنی قۆناغەکانی دووگیانی، دەناسرێتەوە. هەندێ لەشێواوی یەکانی بەرهەم هێنانی هۆرمۆن پیشەی لە هێلکە دانەکان دایە، بەڵام هۆکاروهەندێکی تر ئاکامی سانەوی تێکچون لەکاری گلاندەکانی دەردراوی ناوەوە وەکو سایرۆیید، هایپۆفیزە.

*** دەکرێ هەندێ لەئاکامەکانی تێکچونی درێژخایەن لەکاری هێلکە دانەکان ناو ببرێت؟**

برانی تەواوی خولی مانگانە. ڕوانی مو (Hair Sutism) هایپر پلازیایناوپۆشی

منالّ دان(گەورەبوونی ناوپۆشێك كەناومنالّ دان دادەپۆشێت) نەزۆكی و قەڵەوی.

*** چارەسەری دەردرانی نادروستی هۆرمۆنی هێلکە دانەکان چۆنە؟**

سەرەتا دەبێت ڕیشەی سەرەکی تێکچون دیاری بکرێت و بۆ ئەم مەبەستە بڕی هۆرمۆن لە خوێن و میزدا دیاری دەکرێت. هۆکار دەتوانرێت هەم هێلکە دانەکان بن هەم سایرویید یان هاپۆفیز. بەوەرگرتنی نمونە(بایۆپسی) لەناوپۆشی منالّ دان دەتوانرێت ناسینەوەی ڕاستە قینە بە دەست بێت. کاتێک هۆکاری بوونی کیسی هێلکە دان بێت، بەلابردنی بەشی لەکاروەستاوی هێلکە دان یان هێلکە دانەکان، شێواوی هۆرمۆنی بەزۆری چارەسەردەبن. کاتێ هۆکاری سایروید یان هایپۆفیز بێت، دەبێت تێکچونی ئەوانە ڕێك بخرێتەوە.چارەسەری تر چارەسەری پزیشکییە لەڕێی پێدانی ئەستڕۆجینەکان یان پرۆژیسترۆنەوە یا لەڕێی پێدانی دەرمانی بوژانەوەی هێلکە دانەکان.

*** ئایا پێ دەچێت تێکچون لەکاری هێلکە دانەکان لەخۆوە نەمێنێت؟**

بەڵێ، ئەم جۆرە حاڵەتە، تەنانەت بەبێ هیچ دەرمانێك زۆر ڕوودەدات.

*** تێکچون لەکاری هێلکەدانەکان لە چ تەمەنێك دا ڕوودەدات؟**

لەوانەیە لە هەر تەمەنێك دا لە نێوان باڵق بوون تا نیشتنەوە لەمنالّ سەرهەڵبدات، بەلآم لە قۆناغی نەوجەوانیدا زۆرترە.

*** ئایا ئەم تێکچونانە ڕێ لە دووگیانی دەگرێت؟**

بەڵێ، چونکە لەم حاڵەتەدا بەگشتی هێلکەدانان ڕونادات،بەلآم کەئەم کێشەیە نەما، هێلکەدانان دەست پێدەکاتەوە.

*** ئایا دەرمان بۆ دانانی هێلکە هەیە؟**

بەڵێ، بۆ ئەم مەبەستە دەتوانرێت لە زۆر لە دەرمانی کاریگەر کە لەم دواییانەدا هاتونەتە بازاڕەوە سوود وەربگیرێت، بەلآم ئەم جۆرە دەرمانانە دەتوانن ئەنجامیان چەند زایین(دوانە، سیانە وهتد......) بێت.

*** کیسی فۆلیکولی چی یە؟**

قاوغی ئاوی بچوکن کەلەکاتی ڕونەدانی میکانیسمی بە تاڵکردنەوەی هێلکەی ئامادەی ئاوسی لە لولەی فالوپ، لەسەر ڕوی هێلکەکان دروست دەبێت، لەم حاڵەتەدا ڕوپۆشی فۆلیکول نادڕێت وقاوغ لەناوناچێت و بەجێ دەمێنێت.

*** ئەندازەی کیسی فۆلیکولی چەندە؟**

کیسی فۆلیکولی دەتوانێت لە ئەندازەی نۆکێکەوە، تا هەڵوژەیەك بێت.

*** هۆکاری سەرهەڵدانی چی یە؟**

هەوکردنی بەردەوام و ئەستوربوونی. ڕوپۆشی دەرەوەی هێلکەدان، تێکچون لەکاری هێلکە دانەکان.

*** نیشانەکانی چین؟**

یان نیشانەی لەگەڵ نییە،یان هەمان نیشانە تێکچون لەکاری هێلکەدانەکان هەیە. کیسی گەورەتر هەندێ جاردەبنەهۆی ئازار(Pelvic)گوشارلەسەر کۆئەندامی مێ، نارێکوپێکی لەخولی مانگانەو هەستکردن بەئازار لە کاتی کاری سێکسی.

*** ئایا پێدەچێت کیسی فۆلیکولی بتەکێت؟**

ناسینەوەی دووگیانی دەرەوەی منالّدان لە دڕانی کیسی فۆلیکولی بۆ پزیشکی ژنان کارێکی دژوارە.

*** کیسی فۆلیکولی چۆن دەناسرێتەوە؟**

ئەو کیسانەی کە نابنە هۆی ناڕەحەتی، پێویستیان بەچارەسەرنیە. بەڵام بوونی چەندین کیس کەدەبنە هۆی ناڕەحەتی و تێکچونی کاری هێلکە دانەکانی لەگەڵدایە دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت هەندێ بەش لەهێلکەدانەکان لابرێت. لەکاتی دڕانی کیسی فۆلیکولیش دەبێت لەکاتی بەردەوامی ئەو نیشانانەی کە پێشتر وتران بۆ ماوەی زیاتر لە(٢٤ تـــــا ٤٨) کاتژێر، نەخۆش بکەوێتە ژێر نەشتەرگەریەوە.

*** ئایا پێدەچێت کیسی فۆلیکولی خۆیان لەخۆوە لەناو بچن؟**

بەڵێ.

*** ئایا کیسی فۆلیکولی دووبارە دەبێتەوە؟**

بەڵێ، ژنێك کە یەکجار کیسی فۆلیکولی هەبوویێت دەبێت بەرێکوپێکی بەهۆی پزیشکی ژنانەوە پشکنینی بۆ بکرێت.

*** کیسی تەنی زەرد هێلکەدان چی یە؟**

پاش بەتاڵ کردنەوەی هێلکە لەلولەی فالوپ، فۆلیکیول کەم کەم لەناو دەچێت و دەبێت بەیەك کیس، کە هەندێ جار خوێنی تێدایەو ئەندازەشی هێندەی یەك لیمۆ و هەندێ جاریش گەورەتر لەوەش.

***نیشانەکانی کیسی تەنی زەردی هێلکەدان چی یە؟**

هەندێ جار هیچ نیشانەیەکی لەگەڵ نی یە، کاتێك کیس بە ئەندازەیەکی دیاری کراو گەیی، پێ دەچێت ببێتە هۆی دواکەوتنی خولی مانگانە یان هەستکردن بە ئازار لە کاتی کاری سێکسی دا. لەکاتی دڕانی کیس، نیشانەی ئەوە ئازاری توندو کوتوپڕی سك و حاڵەتی ئێڵنج دان و ڕشانەوەیە. ناسینەوەی ئەم نەخۆشییە لە دووگیانی دەرەوەی منداڵدان یان ڕیخۆلە کوێرە زۆر دژوار ترە.

*** لەچ کاتێکدا دەبێت ژنی دووچاری دڕانی کیسی تەنی زەردی هێلکەدان نەشتەرگەری بکرێت؟**

لەکاتی مانەوەی نیشانەکانی دڕان یان خوێن بەربونی توند.

*** ئایا جۆری تر لە کیسی هێلکەدان هەیە؟**

بەڵێ زۆر جۆری تر هەن، لەکیسێکی سادەوە بگرە تا لویەکی کیسی.

*** چارەسەری ئەم کیسانە چۆنە؟**

لابردنیان بە زۆترین کات بە نەشتەرگەری.

*** ئایا لوو (تیومۆری) هێلکەدانی فراوانن؟**

بەڵێ، پێ دەچێت ئەم لووانە لووی بێ مەترسی بن، سەخت یان کیسیی بن، هەم لوە پیسە، ڕەق یان کیسی، وەیا لوی بەرهەمی هۆرمۆنی بوبن.

*** بۆچی ئەم هەموو لووە لەهێلکەدانەکاندا پەیدا دەبن؟**

هێلکەی ناو هێلکەدانەکان جۆرەها خانەی سەرەتایی و تینوی گەشەی تێدایە، ئەو کاتەی هێلکەدانەکان ناوەندی گۆڕان کاری زۆرن(خولی مانگانە،دووگیانیو...).

*** ئایا لوی هێلکەدان لە هەموو تەنێکدا دەبێت؟**

بەڵێ، لە منالبون تا کۆتایی ژیان.

*** لووی هێلکەدانی بەرهەم هێنەری هۆرمۆنی چی یە؟**

ئەو لوانەن کە هۆرمۆن دروست دەکەن، ئیتر ژنانە ئۆستڕۆجینەکان و پیاوانە بۆ نمونە، لوی بەرهەم هێنەری هۆرمۆنی پیاوانە دەبێتە هۆی پەیدابونی تایبەت مەندی پیاوان لە ژندا وەکو ڕوانی موو لە دەموچاو سینە، گڕبونی دەنگ، نەمانی خولی مانگانە و لە دەستدانی ڕواڵەتی ژنانە.

*** ئایا ئەم لووانە زۆرن؟**

نەخێر.

*** چارەسەری ئەم جۆرە لووانە چۆنە؟**

پەیوەستە بە تەمەنی نەخۆشەوە، لابردنی هێلکەدانی نەخۆش ئەگەر ژن بەساڵا چوبوو، گەر وانەبوو ئەوا منالدان و هاوپێچەکانی.

*** ئایا گۆڕانکاری لاوەکی سانەوی بەرهەم هێنەر، پاش نەشتەرگەری و**

لابردن لەناو دەچێت؟

بەڵێ

*** فایبرۆمای هێلکەدان چی یە؟**

لە جۆرەکانی لوی ڕەقی هێلکەدانە، پەیدابونی ئەم جۆرە لووانە بەزۆری دەردانی شلەیەك لە چاڵی سکەوەی لەگەڵدایە، هاوشێوەیان لەگەڵ هەندێ لوەپیسە، پشکنینی وردی(Tissue)، پاش لابردنی پێویست دەکات.

*** ئایا ئیندومیتریۆز پێ دەچێت زیان بە هێلکەدانەکان بگەیەنێت؟**

بەڵێ.

*** ئایا شێرپەنجەی هێلکەدان نەخۆشی یەکی بەربڵاوە؟**

بەداخەوە لەو جۆرەنەخۆشییە دەگمەنانە نی یە.

*** ئایا پێدەچێت شێرپەنجەی ئەندامەکانی تر بەرەو هێلکەدانەکان بکات؟**

بەڵێ، تەشەنەی شێرپەنجەی گەدە. مناڵدان، لولەکانی فالوپ و مەمك بۆ هێلکەدانەکان زۆر زۆرە.

*** شێرپەنجەی هێلکەدان لە چ تەمەنێکدا بەربڵاوە؟**

لەنێوان (٤٠ بۆ ٥٠) ساڵی بەڵام کچانی لاویش پێدەچێت شێرپەنجەی هێلکەدان بگرێت.

*** ناسینەوەی شێرپەنجەی هێلکەدان چۆنە؟**

بەشیکاری پاپانیکولائو ،(تێستی ١٢٧CA یان papsmear–وەرگێپ)، پشکنینی(Pelvic) لەڕێگەی میزەڕۆوە و بونی شلەی چاڵی سك لە قۆناغی پێشکەوتوی شێرپەنجە.

*** لوەپیسە (لوی شێرپەنجەی)ی هێلکەدانەکان چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

نەشتەرگەری ولابردنی هەردوو هێلکەدان بەتەواوی و لولەکانی فالوپ، منداڵدان و ئەو پەتانەی منداڵدان دەبستنەوە (Tenden) ئەم لاو ئەو لاو پاشان چارەسەری تیشکی و کیمیاوی.

*** رێژەی چاکبونەوەی شێرپەنجەی هێلکەدان چەندە؟**

ئەگەر نەخۆش زوو پێشوەخت نەشتەرگەری بۆ بکرێت کەشێرپەنجە بۆ ئەندامەکانی تر تەشەنەی نەکردبێت، رێژەی چارەسەر زۆر بەرزە.

*** ئایا دەتوانرێت بەوەرگرتنی نموونە بە شێواز پاپانیکوئولا لە رێی میزەڕۆوە شێرپەنجەی میزڵدان بناسرێتەوە؟**

بەڵێ، بەڵام نەك هەموو كات.

*** باشترین رێگەی پێشگیری لە شێرپەنجەی هێلکەدان چی یە؟**

پشکنینی رێك و پێکی پسپۆری ژن.

*** ئایا شێرپەنجەی هێلکەدان لە رێگەی پزیشکی یەوە چارەسەردەکرێت؟**

نەخێر، نەشتەرگەری پێویستە.

*** چ کاتێك دەبێت یەك لوی هێلکەدان نەشتەرگەری بۆ بکرێت؟**

هەر هێلکەدانێك کە cm٥ تیرەی هەبێت و تیرەش هەروا بمێنێتەوە دەبێت لابرێت. زۆربونی خێرای ئەندازەی هەر لویەکی هێلکەدان نەشتەرگەری پێویست پێ دەکات. بەبینیی بونی شلە لە چاڵی سك و هاوکات لەگەڵیدا بونی تۆپەڵە گرێیەك لە هێلکەدان، نەشتەرگەری خێرای دەوێت. بەبینینی پەیدابونی نیشانەکانی وەکو دابەزینی کێش، کەم خوێنی، لاوازی لە ژندا، گیرۆدەی لوی هێلکەدان، دەبێت

ئەو لووە لاببرێت. ئەگەر مایپرپلازیای ناوپۆشی منالّدان گەورەبونی هێلکەدانی لەگەلّ بێت دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت.

*** ئایا دەتوانرێت لەکاتی نەشتەرگەری پەی بەوە ببرێت کەلوی هێلکەدان چۆنە (لووە پیسە یان باش)؟**

بەلّێ، لە هەمان کاتی نەشتەرگەری دا پسپۆری (Anatomo pathologist) پارچەیەك لەو لووە دەدرێنێت و دەی خاتە ژێر وردبینەوە، شیکاری شانە زانی ئەنجام دەدرێت و جۆرەکەی دیاری دەکرێت و شوێنی نەشتەرگەری بۆ نەشتەرگەری دیاری دەکرێت.

*** ئایا پێ دەچێت لەقۆناغی دووگیانی دا لوی هێلکەدان پەیدا بکەن؟**

بەلّێ هەندێ لوو کیس، لەوانەیە لەقۆناغی دووگیانیدا دەرکەوێت.

*** ئایا بونی کیسی هێلکەدان لە قۆناغی دووگیانی دا بۆ کۆرپەلە مەترسی دارە؟** نەخێر.

*** ئایا پێ دەچێت کیس یان لوی هێلکەدان بێتە هۆی دروست بونی ناڕەحەتی توند لە سك، نەشتەرگەری خێرا؟**

بەلّێ لەوەی کیس یان لویەك بتەقێت یان لە ناوچەی خۆی دا پێچ بخوات و بە دروست کردنی ئازاری توند، نەشتەرگەری خێرا بکات کارێکی دەگمەنە.

*** ئایا لابردنی هەردوو هێلکەدان بە ئارەزوی(سێکسی) زیان دەگەیەنێت؟**

بەهیچ شێوەیەك.

*** پاش نەشتەرگەری هێلکەدانەکان دوای چەند دەتوانرێت؟**

حەمام کردن: دوو هەفتە. شۆفێری: ٣ هەفتە. پەیوەندی سێکسی: ٤ تا ٦ هەفتە.

*** ئایا دوای لابردنی یەکێك لە هێلکەدانەکانی ژن دەتوانرێت ئاوسبێت بۆ جارێکی تر؟**

بەڵێ، ئەگەر یەکێك لە هێلکەدانەکان ساغ بێت، ئەگەری دووگیان بونی بە ئەندازەی پێشووە.

*** ئایا لابردنی هەردوو هێلکەدان دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەزۆکی دەست کرد؟**

ئەگەر ژن پێش تر نەزۆك نەبوبێت بەڵێ.

*** ئایا خولی مانگانەی ژن کە تەنیا یەك هێلکەدانی هەیە ڕێك و پێکە؟**

بەڵێ

٥ـ لوولەکانی فالوپ

*** لولەکانی فالوپ چی یە؟**

بەو دوو لولە دەڵێن، کە لە سوچەکانی سەرەوەی منداڵدان دەست پێ دەکات و لەسەر ڕووی هێلکەدانەکانەوە بەشێوەی ڕەحەتی دەرهاتوو کۆتایی پێدێت. درێژی هەر لولەیەکی لە نێوان(٥ —١٠ cm) و تیرەیان نزیکەی ئەندازەی تیرەی یەك پێنوسە. دیواری لولەکان لە دوو توێژ پێك هاتووە. توێژێکی ماسولکەیی و توێژاڵی کە جوڵەی هێلکە لە هێلکەدان بە رەو منداڵدان، کەهێلکە پاش پیتران بەهۆی سپێرمەوە لە هەمان لولەدا هێلانە دەکات، فەراهەم دەکات.

*** سالپنجایت چی یە؟**

هەوکردنی لولەکانی فالوپە.

*** بەربلاوترین هۆکاری چی یە؟**

جۆرەکانی(gonococcus) لە ڕێی زۆربونی هەوکردنی میزەڕۆ، سیل کە

بەگشتی سانەوی و لە سیلی سییەکانەوە دروست دەبێت, هەوکردن لە ئەنجامی میکرۆبی(Staphylococcus)یان میکرۆبەکانی تر، چونە ژورەوەی تەنی دەرەکی.

*** سالپنجیت نەخۆشییەکی بەربڵاوە؟**

بەڵێ، بەڵام دۆزینەوەی ئەنتی بایۆتیك و دەرمانەکانی دژی سیل، بەزۆری هەوکردنی لولەکانی فالوپ تواناى کۆنترۆڵ و چارەسەرن.

***ئایا یەك لولە یان هەر دوو لولەکە بەزۆری توشی ئەم نەخۆشییە دەبن؟**

کەمترپێ دەچێت تەنیا یەکێك لەلولەکان بێت وجۆرەکانی سالپنجایت زۆرجار بەهەردوو لولەکانی فالوپ زیان دەگەیەنێت،بەڵام هەندێ جاریەکێکیان ڕزگاری دەبێت.

*** مەترسیەکانی سالپنجایت کامانەن؟**

نەزۆکی، دووگیانی دەرەوەی منداڵدان، دومەڵی درێژخایەنی لولەکانی فالوپ و هێلکەدانەکان، بڵاوبونەوەی هەوکردن بۆ چاڵی سك و هەوکردنی پریتۆن.

*** نیشانەکانی سالپنجایتی کورت چی یە؟**

ئازار لە خوار سك، لەرزو تا، دژواری لە میزکردن، حاڵەتی ئێڵنج دان و ڕیشانەوە، دەردراوی میزەڕۆیی، خوێن بەربونی نائاسایی، خولی مانگانە و توند یان پچرپچر، ئازار لەکاتی نزیك بونەوە بۆ کاری سێکسی و هتد... بەبینینی ئەم نیشانانە دەبێت خێرا بڕواتە لای پزیشك و بکەوێتە ژێر چارەسەر.

*** باشترین ڕێ بۆ ڕێگرتن لە سالپنجایت چی یە؟**

دور کەوتنەوە لەکاری سێکسی لەوکاتەی کە پیاوەکە هەوکردنی کۆئەندامی(تەناسلی) یە ئەگەر پاش کاری سێکسی، دەردراو بینرا، دەبێت خێرا بڕواتە لای پزیشك و بەچارەسەری خێراو شیاو ڕێگیری زۆربونی هەوکردن بۆ ناو منداڵدان و لولەکانی فالوپ بکات.

*** سالپنجایت چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

سالپنجایتی کورت(حاد) بەئەنتی بایوتیك و دەرمانەکانی دژی ئازار چارەسەر دەکەن، بەڵام کاتێك هەوکردن درێژ خایەن بێت یان دومەڵ ببینرێت و بمێنێتەوە، دەبێت بڕواتە لای نەشتەرگەر.

*** ئایا لەقۆناغی کتوپڕ(حاد)ی سالپنجایتیش هەم پێویست بە نەشتەرگەر دەکات؟**

نەخێر، سەرەتادەبێت هەوکردن بە هۆی پزیشکەوە کۆنترۆڵ بکرێت. تەنیا کاتێك نەشتەرگەری خێرای دەوێت کە دومەڵ هەبێت و مەترسی ئەوەی لێبکرێت کەدومەڵ لەچاڵی سکدا بتەقێت

*** ئایا هەمو ژنان گیرۆدەی سالپنجایت، دەبێت بخەوێنرێت؟**

نەخێر چارەسەری جۆری (حاد A Cute) بەزۆری پێویست بەخەواندن ناکات.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە لەخۆوە چاك دەبێتەوە؟**

نەخێر، دەبێت هەرجۆرە سالپنجایتێك بەڕێك و پتەوی چارەسەر بکرێت.

*** ئەگەری چاکبونەوەی سالپنجایت چەندە؟**

لەکاتی چارەسەری خێراو بێ چەندوچون زۆربەی سالپنجایتی(حاد) چارەسەردەبن و بەبێ ئەوەی ئاکامێکی خراپیان لێ بوەشێتەوە. بەڵام تەنیا ڕێگەی چارەسەی جۆری درێژخایەنی(chronic) لابردنی لولەکانە بەنەشتەرگەری(کەبەنەزۆکی کۆتایی دێت).

*** ئەونەشتەرگەرییە چی یە؟**

ئەگەر تەنیا یەکێك لە دوو لولەکانی فالوپ هەویان کردبێت، تەنیا هەو کردووەکە لادەبەن. بەڵام ئەگەرنەخۆشی بڵاو بوبێتەوە تەنانەت لابردنی هەردوو لولەکان یان هەم لولەو هەم هێلکەدان و (هیستریکتۆمی تەواو) پێویست دەکات.

*** ئایا ئەم نەشتەرگەرییە گرنگە؟**

بەڵێ ئەم نەشتەرگەرییە بەشێكن لەو نەشتەرگەرییە گرنگانە كە بێهۆشی گشتی لەڕێی هەڵدڕینی بەشی خوارەوەی سكەوە ئەنجام دەدرێت.

*** بۆنەشتەرگەری لولەكانی فالوپ بەگشتی چەند لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە؟** نزیك ٨ تا ١٠ ڕۆژ.

*** چەند دەخایەنێت تا برین چاك دەبێتەوە؟** ١٠ تا ١٢ ڕۆژ.

*** ئایا پاش نەشتەرگەری پێدەچێت نەخۆشی دوو بارە بێتەوە؟**

هەركات نەشتەرگەری بنەڕەتی بێت و هەردوو لولەی فالوپی هەوكردو لابرێت، گەڕانەوەی نەخۆشی هەرگیز دووبارە نابێتەوە بەڵام گەر تەنیا یەكێك لەو لولانە لابرێت یان ئەگەر نەشتەرگەری(بونیادی) نەبوبێت، پێ دەچێت نەخۆشی بگەڕێتەوە و پەرە بسێنێت بۆ لولەو هێلكەدانەكانی تر یان هێلكەدانی پەیوەندی دار بەو لولەی كە لابراوە.

*** ئایا لە كاتی چارەسەری پزیشكیدا، سالپنجایت دوو بارە دەبێتەوە؟**

بەڵێ.

*** ئایا لابردنی لولەكانی فالوپ زیان بەكاری سێكسی دەگەیەنێت؟**

نەخێر.

*** ئایا لابردنی لولە كانی فالوپ دەبێتەهۆی نەزۆكی دەستكرد؟**

نەخێر، مەگەر ئەوەی هێلكەدانەكانیش لابرێت.

*** چەند دوای لابردنی یەك یان هەر دوو لولەی فالوپ دەتوانرێت حەمام بكرێت؟**

٣ هەفتە. كاری ناوماڵ: یەك هەفتە. شۆفێری: ٣ بۆ ٤ هەفتە.

کۆ ئەندامــی زاوزێی نێرینە

*** کاری ئالەتی نێرینە چی یە؟**

گوێزانەوەی سپێرم (تۆو)، میز.

*** خەتەنە چی یە؟**

لابردنی چینێکی پێستە کە سەری ئالەتی داپۆشیوە.

*** بۆچی خەتەنە دەبێت بکرێت؟**

خەتەنە یەکێکە لە هۆکارە ئەگەرییەکانی ڕێگرتن لە شێرپەنجەی ئالەتی نێرینە، پیاوانی خەتەنە کراو کەمتر ئەم نەخۆشی یە دەگرن. خەتەنە لەو ڕۆژەوە دەبێت بکرێت کە دەبێتە هۆی تەندروستی باشتری ئالەتی نێرینە.

*** ئایا راستە ژنانی پیاوانی خەتەنە نەکراو کەمتر لە ژنانی تر شێرپەنجەی منداڵدان دەگرن؟**

هەندێك ئەم جۆرە باوەڕیان هەیە و سەرژمێریەکانی ئەم دوایەش بە ڕەواڵەت جەخت لەم باوەڕە دەکەنەوە هەندێك مادە کە لە ئالەتی نێرینەی خەتەنە نەکراودا دەمێنێتەوە لەوانەیە ببێتە هۆی بزواندنی دەمی منداڵدان.

*** ئایا خەتەنە زیانی هەیە؟**

نەخێر.

*** کەی دەبێت منداڵ خەتەنە بکرێت؟**

پێش ئەوەی لە نەخۆشخانە هاتە دەرەوە، لە نێوان(٥ و ٨) ڕۆژی تەمەندا.

*** ئایا بۆ خەتەنەی منداڵ دەبێت بێ هۆش، یان سڕبکرێت؟**

نەخێر.

* ئایا گەورە ساڵ و منداڵی بە تەمەنتر سڕ، یان بێ هۆش دەکرێت؟

بەڵێ.

* بۆ خەتەنە چەند دەبێت لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە؟

یەك تا دوو ڕۆژ.

* ئایا لوەپسیەی ئالەتی نێرینە زۆرە؟

نەخێر.

* ناوەندی شێرپەنجەی ئالەتی نێرینە لە کوێ دایە؟

نزیك سەری ئالەت. شێرپەنجەی ئالەتی نێرینە بەگشتی شێوەی یەك گرێ کۆبوەتەوە یان یەك برینی قوڵی هەیە.

* ئەگەری سەرهەڵدانی ئەم نەخۆشی یە لە چ تەمەنێك دایە؟

لاوەکان زۆر بەکەمی ئەم نەخۆشی یە دەگرن، بەگشتی لە نێوان سەرو ٥٠ ساڵ دەردەکەوێت.

* چۆن دەناسرێتەوە؟

بە(بایۆپسی) لە لوو.

* ئەم نەخۆشی یە پێدەچێت لە گەڵ چ نەخۆشی یەکی تردا تێکەڵ بکرێت؟

لەگەڵ نەخۆشی شانکرکە نەخۆشی یەکی سێکسی یە.

* ئایا پەیوەندی هەیە لە نێوان شێرپەنجەی ئالەتی نێرینەو چالاکی سێکسی پیاودا؟

بە هیچ شێوەیەك.

*** شێرپەنجەی ئالەتی نێرینە چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

باشترین چارەسەر بریتیە لە بڕینی بەشێك یان هەمووی ئالەت و لابردنی گلاندنی لیمفاوی شلەی ڕان. گەر نەخۆشی یە کە خێرا بناسرێتەوە و لولەکەی بچوك بێت، دەتوانرێت شێرپەنجە بەکەڵك وەرگرتنی ناوچەی(لۆکاڵی) لە ڕادیۆم یان سود وەرگرتنی هاوکات لە ڕادیۆم و نەشتەرگەری لووەکان چارەسەر دەکرێت

*** پاش بڕینی ئالەت نەخۆش چۆن میز دەکات؟**

دەتوانێت لەشوێنی میزەکەوە بەئاسانی میز بکات.

*** ئایا شێرپەنجەی ئالەتی نێرینە بە ئەنجام دانی کاری سێکسی دەگوێزرێتەوە؟**

نەخێر.

١ـ کیسەی گون و گونەکان

*** کیسەی گون چی یە؟**

کیسەیەکی ماسولکەیی توانای نیوەکشان و داپۆشراو بە پێستێك،کە لەژێر ئالەتی نێرینەدا جێگیرن. کیسەی گون بە دوو بەش دابەش دەکرێت لە هەر بەشێك یەك گون یەك بوربوخ وەیەك تەنافی (Seminal) جیّ ی هەیە.

*** گون چی یە؟**

ئەندامێکە شێوە هێلکەیی، پێکهاتووە لەژمارەیەکی زۆری لوولەی ورد بەناوی لوولەی سپێرمی کە ناوچەی بەرهەمێنانی تۆوخانەی دەردانی تێستۆسترۆن یان هۆرمۆنی سێکسی پیاوان. کاری گونەکان دروست کردنی تۆو هەڵگرتنیانە بۆ ناوکیسەی تایبەتی تۆو(تۆودان) لەڕێی بۆری سپێرمەوە. سپێرم لە ناو ئەم کیسەنەدا کۆ دەکرێتەوە و کاتی چالاکی سێکسی بەتاڵ دەبنەوە.

* برینی گونەکان چۆن چارەسەر دەکرێت؟

سەرەڕای ئازاری توند بەزۆری مەترسی داریش نییەو خۆی بۆخۆی چاك دەبێتەوە،بەڵام ئەگەر گونەکان بەتوندی زیان ببینێت،دەبێت بەنەشتەرگەری لاببرێت.

* پیٚ دەچێت بریندارببوونی گونی پیاو (سترۆن) بکات؟

بریندار بوونی توندی گون لەوانەیە ڕێگری دروست کردنی سپێرم (تۆو) بکات، بەڵام ئەگەر گونی تر ساغ بێت، مەترسی (سترۆن) بوونی نی یە.

* ئایا زۆر ڕوودەدات هەردووگونەکان زیان ببینن؟

نەخێر، بەربەستی سروشتی ئەم ئەندامانە بەشێوەیەکە کە زیان بینینی هەردوو گونەکان زۆر زۆر دەگمەنە.

* ئایا هەر لوێکی گون لوە پیسەیە؟

نەخێر، بەڵام لوی گون بەزۆری خراپە واتە شێرپەنجەیی.

* ئایا لوە پیسە لەسەر گونی نائاسایی یان نابەجیٚ زۆرتر دەردەکەوێت؟ بەڵیٚ.

* لە چ تەمەنێکدا تۆوی گون زۆرە؟

لە نێوان (٣٠ تا ٦٠) ساڵی.

* شیکاری موالەتی لوی گون چی یە؟ نەزانراوە.

* لوی گون چۆن چارەسەر دەکرێت؟

پاش ناسینەوەی لوو (تیومۆر)، دەبێت بە نەشتەرگەری لاببرێت. ئەگەر لووە پیسە بێت، گون وگلاندی لیمفەکانی شلەی ڕان و هەندێ جار گلاندە لیمفەکانی سێکسیش لادەبەن.

*** چارەسەری کیمیاوی لوی گون تاچ ڕادەیەك بەنرخە؟**

لەم دوایانـەدا مـادەی کیمیـاوی زۆر کـارا بـۆ لـە ناوچـونی لووەپیـسەکانی گـون دۆزراوەتەوە ئەم مادانە لەبە گژا چونەوە لەگەڵ بڵاوبونەوەی لووەکان کاری گەرن.

*** گونی نابەجێ کۆچی گونەکان چی یە؟**

لەقۆناغی گەشەی کۆرپەلـەدا، گونـەکان لـە نـاو سـکدا و هـەروەها کـە کۆرپەلـە گەشە دەکات کەم کەم بەرەو لای شلەی ڕان دێنە خوارەوە تا پێش لە دایك بـوونی منالّ بگەنە کیسەی گون. هەرکات هاتنە خوارەوەی گونەکان بۆ خـوارەوە نـەبێت، ئەم کێشە روودەدات، هەرکات گونەکان بێجگە لە تورەکەی گون بڕۆنـە شـوێنێکی تر، نەخۆشی گونی نابەجێ ی پـێ دەڵـێن. هەڵبەتـە ئـەم نارەحەتیـە پـێ دەچـێت لەسەر هەر دوو گون یان یەکێکیان دەرکەوێت.

*** ئایا بینینی یەك گونی نابەجێ لەکاتی لـە دایـك بونـی منالّـدا، بەمانای ئەوەیە کە ئەم گونە هەرگیز هەڵناواسرێت؟**

نەخێر پێویـست نییـە، لـە هەنـدێ حاڵـەت دا کـە گـونی نابـەجێ لـە سـاڵەکانی یەکەمی ژیاندا تا شوێنی ئاسایی خۆی دێتەخوارەوە.

*** چ چارەسەرێکی پزیشکی بۆ ئاسان کردنـی جێگیری گونی نابەجێ و هاتنە خوارەوەی بۆ ناو کیسەی گون هەیە؟**

هەندێ جار دەتوانرێت بە پێ دانی هۆرمۆن بێتـە هـۆی گەشـەی گـونی نابـەجێ ودابەزینی بۆ سەر تورەکەی گون.

***ئایا گونی نابەجێ پێ دەچێت بە هۆی گەشەی فتقەوە بێت؟ بەڵێ.**

*** لـەچ تەمەنێکـدا کـەمناڵ گـونی نابـەجۆی هەیـە دەبێـت نەشـتەرگەری بکرێت؟**

بەزۆری نەشتەرگەرەکان لەوباوەڕەدان (٥)ساڵی باشترین تەمەنە.

*** ئایا گونی نابەجێ دەبێت هەمیشە نەشتەرگەری بکرێت؟**

ئەگەر دوای پێدانی هۆرمۆن گون نەیەتە خوارەوە، بەڵێ، ئەگەر گون لە ناوسك بمێنێتەوە نا توانێت (تۆو) بەرهەم بێت.

*** ئایا نەشتەر گەری گونی نابەجێ مەترسی هەیە؟**

نەخێر، مەترسی لە مەترسی(فتق) زۆرتر نی یە.

*** چەند ڕۆژی دەوێت بۆ ئەم نەشتەرگەریە لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە؟**

(٥ تـــا ٧) ڕۆژ.

*** شێوەی نەشتەرگەری چۆنە؟**

شێوەکان، بەستراوە بەشوێنی گونەکەوە، نەشتەرگەری شلەی ڕان هەڵدەدڕن. گون تەنافی هێلکەی گونی دێننە خوارەوەو تەنافەکە بەبڕینی(Tissue) ڕشاڵی و ئەوە کەدەوری داوە، بەرز دەکات. گونەکە لە توورەکەی گون جێگیری دەکەن ولەوێ بە(لیگاتۆر) توند و تۆڵی دەکەن.

***ئایا ئەنجامی نەشتەرگەری باشە؟**

بەڵێ، گونی نابەجێ زۆرجار پاش نەشتەرگەری جێی خۆی دەگرێتەوە.

*** ئایا پاش هاتنەخوارەی، کاری گونی نابەجێ ئاسایی دەبێتەوە؟**

هەمیشە نەخێر، چونکە هەندێ جار گون زۆر زۆر لاوازە. لەگەڵ ئەوەش تەنانەت ئەگەر گون (تۆو) دروست نەکات، هۆرمۆنەکانی پیاوانە دەڕێژێت ودەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆش ڕواڵەت و خەسڵەتی پیاوانە وەربگرێت.

٢ـ پێچ خواردنی گون

* پێچ خواردنی گون چی یە؟

پێ دەچێت تەنافی (منوی) و گونی کوڕان‌و پیاوانی لاو پێچ بخوات. هۆکارەکەی دەتوانێت درێژ خایەن بونی زیاتر لە تەنافی (Seminal)، شێوانی گەشە یان لێدران بێت.

* نیشانەکانی پێچ خواردنی گون چی یە؟

هەست کردن بە ئازاری کوتو پڕ، هەستیاری زۆرو هەڵاوسانی ناوچەی گون و تەنافی (Seminal)و بە گوشار خستنە سەر توورەکەی گون بەرەو لای سەرەوە ئازار زۆر دەبێت ئەمەش جیاوازیەکە لە هەو کردنی (بوربوخ)، لەوانەیە نەخۆش توشی ئێڵنجدان و ڕشانەوە بکات، بەپێچ خواردن ڕیشاڵ خوێنی گون ناکرێت. چارەسەر نەکردنی پێچ خواردنی گون دەتوانرێت بە خراپ بوونی گون (کانگرین) کۆتایی پێ بێت.

* چارەسەری ئەم نەخۆشی یە چۆنە؟

نەشتەر گەری خێرا بۆ چارەسەری پێچ بوونی تەنافی((Seminal نەشتەرگەری دەبێت ئەوپەڕی (٦) تا (٨) کاتژمێر پاش دەرکەوتنی یەکەمین نیشانەکانی ئەنجام بدرێت. ئەگەر لەکاتی ئەم کردارە بینرا کەگون خراپ بووە دەبێت لابرێت.

* ئایا پێچ خواردنی گون دەبێت بەمەترسی بزانین؟

لەو ڕووەوە کە ئەم ئازارە لەوانەیە بەلەدەستدانی گونی زیان بەرکەوتو کۆتایی بێت، دەتوانرێت بەمەترسی بزانرێت. بەڵام مەترسی ژیانی نەخۆش ناکات، چارەسەری ئەم نەخۆشییە پێویست بەوە دەکات یەك هەفتە لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت.

*** هەوكردنی (بوربوخ) چی یە؟**

ئەندامێكە لە نزیك گون و لەلكانی تەنگاتەنگ لەگەڵدایە. بوربوخ بەزۆری پێكهاتوە لە دالانێكی كۆبوەوە و جەنجاڵ تۆوی تێدایە كە گون دروستی كردوە. بوربوخ دەلكێت بە ڕێڕەوی دەرچونی (Seminal).

*** ئایا هەوكردنی بوربوخ بلاَوە؟**

بەزۆری كە كۆنترۆڵی (Gonorrhea) بەباشی نەكراوە. هەوكردنی بوربوخ بلاَو دەبێتەوە، بەلاَم ئەمڕۆ كە ئەنتی بایوتیك مەترسی هەوكردنی بوربوخی زۆر كەم كردوەتەوە. هەوكردنی بوربوخ پێدەچێت پاش نەشتەرگەری پرۆستات یان پشكنینی میزەڵدان (سیستوسكۆپی) ڕوبدات.

*** زیانەكانی هەوكردنی بوربوخ چی یە؟**

ئەم نەخۆشی یە زۆر زۆر مەترسی دارە: گون گەورە دەبێت و هەستیار دەبێت نەخۆش (تای) هەیە ئەگەر هەوكردن نەگاتە هەردوو گونەكان، مەترسی سترۆن بوون هەیە.

*** چارەسەركردنی هەوكردنی كورت (حاد)ی بوربوخ چۆنە؟**

نەخۆش دەبێت لەسەر جێگە بكەوێت. چارەسەری نەخۆشی بریتییە لە بەستنەوەو بێجوڵەكردنی گونەكان سەهۆڵ خستنەسەر ناوچەی زیان بەركەوتوو، بەكارهێنانی ئێش شكێنەكان بۆ نەهێشتنی ئازارو سود وەرگرتن لەئەنتی بایۆتیك.

قۆناغی كورت (حاد) ی هەوكردنی بوربوخ چەند ڕۆژ درێژە دەكێشێت؟

(٣) تا (٥) ڕۆژ. بەلاَم هەڵئاوسانی گون پێ دەچێت زیاتر بەردەوام بێت.

*** ئایا بۆ چارەسەری هەوكردنی بوربوخ نەشتەرگەری پێویستە؟**

ئەگەر دومەڵ دروست بێت، بەڵێ. چونكە لەم حاڵەتەدا دەبێت بە نەشتەرگەری(هەو) دەربكرێت.

*** ئایـا پــێ دەچــێت هــەوکردنی کــورت(حــاد)ی بوربــوخ ببێتــە درێژخایەن(Chronic)؟**

بەڵێ، پێ دەچێت بەشێك لە هەوکردن بمێنێتەوەو پەیتا پەیتا چالاك بێتەوە.

*** لەکاتی دووبارە بوونەوەی یان درێژخایەن بوونی ئەوە چۆنە؟**

لابردنی بوربوخ بەهۆی نەشتەرگەری.

٣ـ ڤاریکوسیلVARICOSE

*** ڤاریکوسیل چی یە؟**

نارِەحـەتی (ڤارێسیی) خـوێن هێنـەرەکانی سـپێرم (تـۆو)ی یـەو زۆرتـر لـەلای چەپەوە دەردەکەوێت.

*** چۆن دەناسرێتەوە؟**

پزیشك بە پشکنینی تورەکەی گون بەردەستی دەکەوێت.

*** نیشانەکانی ڤاریکوسل چی یە؟**

بەشـێوەیەکی گـشتی نیـشانەی ڕواڵـەتی نـی یـە، بێجگـە هەسـتکردن بەکـەمێك نارِەحەتی و قورسی لە ناوچەی تورەکەی گون.

چەند لاپەڕەیەکی نوێ لەبەر هەلومەرجی تەندروستی ئێستای کوردستان وەرگێڕ بۆی زیاد کردوە:

*** ئایا ئاوی خواردنەوەی هاووڵاتیان لەکوردستان دا بەپێی ڕێنمایی تەندروستی جیهانی شیاوە بۆ خواردنەوە؟**

نەخێر.چونکە هەم لەڕوی چۆنیەتی و چەندایەتیەوە تەواو نیەو بەتایبەت لێرە ئاو لەتەنکیەکان بۆ ماوەی چەن ڕۆژێك دەمێنێتەوەو ئەو بڕە کلۆرەی تێی دەکرێت ئەگەر ١٠گرام بۆ هەزار لیتریش بێت ئەوا لەماوەی ٢٨ کاتژمێردا دەبێتەوە بەسفر.هەرچەند بڕی کلۆری بەکاربردن ئەگەر ئاوی پیسش بێت باشتر وایە لە ٨گرام زیاتر تێ نەکرێت، ئەوە سەرەڕای ئەوی کە ئێستە وڵاتانی پێشکەوتوی ئەوروپی مەگەر بۆ پاکژکردنەوەی دەوری بۆریەکان کلۆر بەکار بێنن دەنا زۆرتر بە ئۆزۆن ئاوی خواردنەوەیان پاکژ دەکەنەوە.

*** ئایا بڕی ڕێپێدراوی کلۆر کە لەحاڵەتی ئاساییدا (٣گرام بۆ زستان و ٥ گرام بۆهاوین) بۆ ئاوی خواردنەوە ڕێپێدراوی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیە،زیانی بۆ لاشەمان هەیە؟**

تەنانەت ئەوبڕەش کە ڕێی پێدراوە مەترسی شێرپەنجەی لێ دەکرێت. بەداخەوە لێرەدا ناتوانرێت ئەو ڕێژەی کە پیاو و ژن توشی شێرپەنجە دەبێت بەهۆی ئەم بڕەکلۆرەوە بە خشتەیەك بنوسم.

نەخۆشی کولێرە

*** کولێرە چی یە؟**

نەخۆشیەکی ئیپیدیمیکی کوشندەیەو کەسی توش بو لەچەند کاتژمێرێك دا گیانی لەدەست ئەدات ئەگەر خێرا لەنەخۆشخانە نەخەوێنرێت.

*** هۆکاری توش بون چی یە؟**

جۆرێکە لە مایکۆباکتریای فاریزە شێوەی ژەهراوی دەر.کە لەچەند کاتژمێرێکەوە تا پێنج ڕۆژ لەکاتی هاتنە ناو لاشەوە. نیشانەکانی دەر ئەکەوێت.(cholera toxin)

*** ئایا کەسی توش بو بە کۆلێرا هەموکات سکچونی توندە؟**

نەخێر لە٩٥٪ی ئەوانەی بەکولێرە گیرۆدە ئەبن سکچونی هێواشیان هەیە.

*** هۆکاری بڵاوبونەوەی نەخۆشی؟**

گرنگترین سەرچاوە، ئاوی پیس، ماسی، سەوزە.

*** ئایا مێش نەخۆشی دەگوێزێتەوە؟**

زۆر بەکەمی، بەڵام بونی مێش لەهەر شوێنێك دا واتای پیسی و ناتەندروستی ئەو شوێنەیە.

تەندروستی خۆراك وخواردنەوەكان

* چەند جۆر خراپ بونی خۆراك هەیە و چۆن جیا دەكرێنەوە.؟

دوجۆر.تێكچونی میكرۆبی كەبریتیە لە گۆڕانكاری بەسەر خۆراكێك دا كە بەهۆی میكرۆبەوە پەیدا بوە بە شێوەیەك كە، ڕەنگ و تام و بۆنی جارانی نەبێت وەكو گۆشتی كۆن و خراپ بو. و تێكچونی نامیكرۆبی ئەوەیە كە میكرۆب لەو خراپ بونەدا تاوانێكی نیە. وەكو توندبونەوەو ڕەق بونی كەرێو ڕۆن.

* چۆن دەناسرێنەوە؟

بەهۆی هەستی بینین و بۆنكردن و دەست لێ دانەوە. بەڵام نابێت لە هەستی چەشتن سود وەربگرین.

* نیشانەی خراپ بونی گۆشت كامەیە؟

١. بۆنێكی نائاسایی.
٢. ڕوی گۆشت لەزكەیی دەبێت.
٣. ڕەنگی قاوەیی و قاوەیی بەرەو ڕەش.

* خراپ بونی ماسی چۆنە؟

٤. بۆنی نا ئاسایی
٥. لەزكەیی بونی
٦. لاچونی پولەكەكان بە ئاسانی
٧. چاو بەقولاچون
٨. پەرەی ژێر گوێچكەی ڕەنگی لەسورەوە بۆ قاوەیی تێر.

* نیشانەی خراپ بونی ساردی كامانەن؟

ڕەنگی نا سروشتی، بونی كەردو نیشتن، ترش بون.

*** مریشك چۆن خراپی دەناسرێتەوە؟**

بۆنی نائاسایی، گۆڕانی ڕەنگ لەشێوەی مەیلەو پەمەیی ڕۆشن بۆ سپی کەم ڕەنگ یان خۆڵەمێشی.

*** خراپ بونی شیر چۆنە؟**

بۆنی نا ئاسایی و بزڕکان لەکاتی گەرم کردن دا.

*** نیشانەی خراپ بون یان کەمبونەوەی چۆنایەتی لە(وشکە دان)کامەیە؟**

بونی کرم و ئەسپێ چونکە ئەسپێ لە وشکە داندا هەبو مانای وایە میزو پیسی ئەویشی تیادایە.بونی کونی بچوك و گەورە لەناو نۆك و گەنم، بونی پیسایە مشك.

*** نیشانەی خراپ بونی پەنیرچۆنە؟**

گۆڕانی ڕەنگ، بۆنی توند، لەزگەیی بونی ڕو کە نیشانەی کەڕوگرتنە.

*** نیشانەی خراپ بونی هێلکە چی؟**

١. هێلکەی تازە کاتێ دەدرێتە بەر ڕۆشنایی، تەنك و شەفافە،بەڵام ئەگەر کۆن بێت لەبەر ڕۆشنایی تاریکە.

٢. هێلکەی تازە سپێنەکەی خەست و کشانێکی تایبەتی هەیە و لەگەڵ زەردیچنەدا تێکەڵ نابێت.لەکاتێك کە هێلکەی کۆنە ئەوە بەپێچەوانەوەیەو تەنانەت سپێنەکەی وەکو ئاو وایە.

٣. کاتێك هێلکە دەشکێنین ناوەوەی هێلکە خاڵی ڕەش دەبینرێت.

*** نیشانەی خراپ بونی کۆنسێرڤ(موعەلەبات) چۆنە؟**

١. هەڵئاوسان(با، کردن)لە هەردولای قتوو.

٢. ژەنگ لێدان.

٣. گۆڕانی ڕەنگی ناو قوتوو.

٤. بۆنی نەگونجاوی ناو قوتو.

*** چ هۆكارێك دەبنە هۆی پیس بونی خۆراك؟**

كرێكاروكارمەند، خۆڵ، هەوا، مێروو قرتێنەرەكان، گیانەوەریماڵی وەكو پشیلە، خۆراكی كاڵ، ئاوی پیس.

*** بەكێ دەوترێت كارمەندو كرێكار؟**

١. چێشت لێنەر
٢. ئامادەكەرانی ئازوقە بۆ چێشت لێنان.
٣. ئەوانەی میوانداری ئەكەن(گارسۆنەكان)
٤. ئەوەی قاپ دەشوات.

*** ئایا ساردی وەكو (پیپسی و كۆلاو هەمو ناوە باوەكانی بازاڕ زیان بەجەستەمان ئەگەێنێت؟**

بەڵێ ساردی ڕێژەیەكی زۆر شەكری تێدایە بەتایبەت ساردی زەردو پرتەقاڵی، ساردی ڕەش و سێڤن هەربۆ یەك لیتر ١٦٠گرام شەكری تێدایە و ساردی زەردو پرتەقاڵی هەر بۆ یەك خۆی لە ٢٠٠گرام ئەدات.ئەوە سەرەڕای ئەوەی كە چەند ڕۆژ بەسەر تەمەنیدا تێپەڕ بێت لەبەر كارلێكی پێكهاتەكانی ناوبوتڵەكە ئەو ڕێژەیە بەرز دەبێتەوە.

*** ئایا ساردی بێجگە لەشەكر مادەی زیان بەخشی تری تێدایە؟**

ساردی بەهەمو جۆرەكانیەوە هیچ قازانجێكیكمان پێ ناگەێنێت و مادەی benzoate sodiumی تێدایە كە مادەیەكی ڕاگرەو ئەگەر بەبڕی زیادكراو درا ئەوا شێرپەنجە هێنەرەcarcinogen،سەرەڕای ئەوەش گازی دوەم ئۆكسیدی كاربۆن لەگەڵ ستریك ئەسیدی ناو بوتڵ یەك دەگرێت و دەبێتە كاربۆنیك ئەسید و ئەوەش وێرانكەری ددانەكانمانە.

ئەنفلۆنزای مريشك

*** ئەنفلۆنزای مريشك چيە؟**

نەخۆشيەکی ڤايرۆسی کوشەندەيە کە لە باڵندەوە دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ.

ناولێنانی ئەم ڤايرۆسە بەهۆی دوجۆر پرۆتينی ڕوکەشی ڤايرۆسەکەوەيە کە Hemagglutinin(H)و Neuraminidase(N)وەيە.

*** چەند جۆری هەيە؟**

سەدان ساڵە ئەم نەخۆشيە هەيە و چەندين مليۆن کەسی کوشتوە بەڵام بەداخەوە ئێستە بەشێوازێکی نوێ هاتوەتەوە بۆنمونە.

١- ئەنفلۆنزای ئەسپانی(H_1N_1).لەساڵی ١٩١٨—١٩١٩.

٢- ئەنفلۆنزای ئاسايی(H_2N_2)لەساڵی ١٩٥٧—١٩٥٨.

٣- ئەنفلۆنزای هۆنك کۆنگی(H_3N_2)لەساڵی ١٩٦٨—١٩٦٩.

لە گەڵ ئەم جۆرە نوێيەدا کەپێی دەوترێ (H_5N_1)لەساڵی ٢٠٠٣_٢٠٠٤.

*** هۆکاری بڵاوبونەوەی؟**

ئامارەکان کۆکن لەسەر ئەوەی کە ناوەندی بڵاوبونەوەی ئەم نەخۆشيە باڵندەی کێوی و کۆچەرە و باڵندەی ماڵيش لەوانەوە وەری دەگرن.

*** ئايا مريشکی کێڵگە پەلەوەريەکان ئەم نەخۆشيە بۆ مرۆڤ دەگوێزنەوە؟**

بەکەمی مريشکی دەواجن ئەم نەخۆشيە بڵاو دەکاتەوە چونکە مريشکی دەواجن بێتوانن و هەر کە توشيان بو لەماوەيەکی کورت دا دەيان کوژێت لەوانەيە نەگاتە ٣٠ کاتژمێر. بەڵام ئەوەی جێی مەترسيە پەلەوەری ماڵين چونکە ئەوان لاشەيان

بەهێزەو چەند ڕۆژێك بەساغی لەناو خەڵك دا دەسوڕێتەوە پاشان نەخۆشی لێ دەردەکەوێت.

*** نیشانەی نەخۆشی چۆنە؟**

دەستپێکردنی هەروەکو هەڵامەت و ئەنفلۆنزای مرۆڤەو بە بەرزبونەوەی پلەی گەرماو، قورگ ئێشە، کۆکە، ئازاری ماسولکەو لەش داهێزران، هەوکردنی پێڵوی چاو(conjunctivitis)و پاشان هەناسە توندبون.

*** ناسینەوەی چۆنە؟**

دەبێت نمونەی لێ وەربگیرێت و پشکنینی بۆ بکرێت، نمونەش بەشێوەی سواپی ناسۆ فارێنجیەڵ و ئەو دەردراوانەی ناپۆشی سیەکان.

*** چارەسەر چۆن دەکرێت؟**

١. بەداخەوە تاکو ئێستە ئەو دەرمانەی کە دروست کراوە بۆ ئەم نەخۆشیە کاریگەری زۆر باش بەدەستەوە نادات تاکو ئێستە چوار جۆر دەرمان بۆ ئەم مەبەستە ئامادەکرا بەڵام ئێجگار بەو شێوەش نەبون، واتە ئەو کاریگەریەیان نەدا بەدەستەوە.بەڵام دەرمانی(Tamiflu)کە ناوبانگێکی زۆر دەرکرد، ئەویش بەداخەوە لەم دواییەدا وادەرکەوت ساختە بوو.

*** ڕێگرتن لەم نەخۆشیە چۆن دەبێت؟**

- کاریگەرترین ڕێگە ی ڕێگرتن لەم نەخۆشیە تاکو ئەمڕۆ، کەڵك وەرگرتن لە کوتانە.

- جیاکردنەوە(Isolation)ی کێڵگەو شوێنی پەلەوەر دابڕانیان لە خەڵکی.

- لەناوبردنی بەپەلەی باڵندەی توش بو یان مردو بەسوتان.

- بەوریاییەوە هەڵگرتن و سەربڕینی پەلەوەر ئەنجام بدەین وەکو ماسك و

دەسکێش و پاشان شۆردنی چەقۆو کەلو پەلی بەکارهاتو بە تاییت.

- خالێکی زۆر گرنك دەمەوێت بلێم تاکو ئێستە نەوتراوە کەبەخواردنی گۆشتی تەنانەت باڵندەیەکی نەخۆشیش ئەگەر کولابێت کەس نەخۆش کەوتبێت، بەلام پێش پاك کردن باشترە گۆشتی مریشك بە زاهی بشۆردرێت پاشان پاك بکرێت.

- ئەو نەخۆشەی ئەگەری نەخۆشیەکەی لێ کرا،دەبێت لەهەموکەس دابڕێت و هەواگۆڕکێ(لانی کەم٦جار هەواگۆڕکێ لە کاتژمێرێك دا بکرێت).

- ڤایرۆسی ئەم نەخۆشیە هەتا بلێی لەبەرامبەر گەرمادا لاوازەو تەنانەت بە ٤٥پلەو نیو کاتژمێر کولاندن بەئاسانی لەناو دەچێت دەبێت ئەوەش بلێم هەمو چێشت لێنانێکی ئاسایی یان هەمو هاتنە کولێکی چێشت لە١٠٠پلە تێپەڕ دەبێت.

ناوەڕۆك